



¡Los padres son el poder!

Una guía para crear cambio

mejore la nutrición y las actividades físicas en su escuela



Idaho
Action for Healthy Kids®

Contenido

0.1 Introducción

- 0.1 Información sobre Action for Healthy Kids
- 0.2 ¡Bienvenidos padres!
- 0.3 Cómo usar esta guía

1.1 Conviértase en un mediador

2.1 Entienda el ambiente escolar

- 2.1 Cómo funcionan las escuelas
- 2.2 Esquema del ambiente escolar
- 2.3 Nutrición escolar
- 2.7 Educación física
- 2.8 Cómo trabajar con las escuelas
- 2.8 Cómo trabajar con los servicios nutricionales escolares
- 2.8 Cómo trabajar con el departamento de educación física
- 2.9 Cómo trabajar con los programas de antes y después de la escuela
- 2.9 Cómo trabajar con el director de la escuela
- 2.11 Las políticas de las escuelas
- 2.12 Entender y participar en la política de su escuela para el bienestar

3.1 Realice un asesoramiento de necesidades

4.1 Siga el Proceso P.A.R.E.N.T.

- 4.1 El Proceso P.A.R.E.N.T.
- 4.2 Grupos alimenticios a promover
- 4.4 Desayuno
- 4.6 Refrigerios
- 4.7 Educación nutricional
- 4.9 Recompensas que no sean alimentos, fiestas escolares
- 4.11 Recaudación de fondos
- 4.12 Actividad y educación físicas

5.1 Historias de éxito

6.1 Evaluación

7.1 Comunicación

8.1 Recursos adicionales

Reconocimiento

Agradecemos a las siguientes organizaciones e individuos por sus esfuerzos extensos en la creación, redacción y revisión de este documento. **¡Los padres son el poder! Una guía para crear cambio** fue el proyecto del equipo de Action for Healthy Kids de Idaho (IAFHK). El subcomité de IAFHK terminó el trabajo. Deseamos agradecer en especial al equipo de Action for Healthy Kids de Colorado por su apoyo y por el uso de los materiales de la Guía para Padres de Colorado para suplementar esta guía.

Subcomité para la participación de los padres:

Heidi Martin, RD LD
Coordinadora, Programas nutricionales para niños
Departamento de Educación del Estado de Idaho

Kerry Elder
Administradora del proyecto para la guía de padres
Representante de la PTA de Idaho

Kristin Ritzenthaler, PHD
Nutrición y Salud, Directora Ejecutiva
Concejo Lácteo de Idaho

Rhonda DeMers
Coordinadora (PANT)
Actividad física, nutrición y prevención del uso de tabaco
Departamento de Educación del Estado de Idaho

Melissa Opland
Especialista en el desarrollo juvenil
Girl Scouts de Silver Stage



Introducción



“Los padres pueden tener el mayor impacto para cambiar las prácticas de nuestras escuelas porque son los más fuertes mediadores para los niños de Estados Unidos.”

Informe nacional de AFHK: Parents' Views on School Wellness Practices
(Puntos de vista de los padres sobre las prácticas de bienestar en las escuelas)

Información sobre Action for Healthy Kids

¿Qué es Action for Healthy Kids?

Action for Healthy Kids (Acción para niños sanos) es un esfuerzo nacional a nivel comunitario creado para tratar la epidemia de jóvenes con sobrepeso, mal nutridos e inactivos, mediante cambios en las escuelas. Action for Healthy Kids es una sociedad pública-privada de más de 60 organizaciones nacionales y agencias gubernamentales que representan la educación, salud, aptitud física y nutrición, y apoyan los esfuerzos de sus equipos compuestos por más de 9,000 voluntarios. Los voluntarios incluyen líderes en educación, administración, salud, actividad/educación física, gobierno, negocios, líderes estudiantiles, y padres interesados. Action for Healthy Kids fue creado en respuesta al llamado a la acción del cirujano general para prevenir y reducir el sobrepeso y la obesidad, el cual identificó al ambiente escolar como uno de los cinco lugares claves para el cambio. El 16 Cirujano General de Estados Unidos, el Dr. David Match, es el presidente fundador de Action for Healthy Kids.

El enfoque de Idaho

El equipo de Action for Healthy Kids de Idaho se ha enfocado en tres estrategias claves:

1. Mejorar los hábitos alimenticios de los niños, aumentando el acceso a alimentos y bebidas nutritivos en la escuela e integrando la educación nutricional en el currículum.
2. Aumentar la actividad física de los niños, agregando o manteniendo los cursos de educación física y el recreo, y promoviendo programas co-curriculares antes y después de la escuela.
3. Educar a los administradores, maestros, niños y padres sobre el impacto de la nutrición y actividad física en la realización académica.

En el año escolar 2008-2009, el enfoque ha sido en dos proyectos:

1. El Proyecto para la Participación de los Padres, que incluye una guía, capacitación y la oportunidad para que equipos de padres en Idaho pidan una mini-subservención. El propósito del proyecto es que los padres de niños en edad escolar en Idaho se capaciten y participen activamente como mediadores para el cambio y para la implementación de la política de bienestar de su distrito, específicamente en las áreas de nutrición y actividad/educación física.
2. Aumentar estatalmente el número de personas interesadas en Idaho AFHK.
3. Aumentar el número de escuelas primarias en Idaho que implementan el recreo antes de la hora de la comida.

Cómo comunicarse con nosotros y participar:

Para informarse acerca del equipo de Action for Healthy Kids, hacerse miembro o conseguir información sobre cómo hacer el cambio para escuelas más sanas, visite la página de Idaho en:

www.ActionForHealthyKids.org

¡Bienvenidos padres!

Bienvenidos a **¡Los padres son el poder! Una guía para crear cambio** patrocinada por Action for Healthy Kids de Idaho. Nos complace presentar esta guía que recalca las áreas de nutrición y actividad/educación física en las escuelas en las cuales los padres pueden participar.



El informe de Action for Healthy Kids Nacional llamado “Parents’ Views on School Wellness Practices” (Puntos de vista de los padres sobre las prácticas de bienestar escolar) afirma que los padres pueden tener un mayor impacto en cambiar las prácticas en las escuelas porque son los más fuertes mediadores para los niños de Estados Unidos. Promover la buena nutrición y actividades físicas en la escuela es una manera de ayudar a los niños a recibir una educación de calidad y formar hábitos saludables para el futuro. Debido a que la incidencia de obesidad en la niñez está aumentando, la cual conlleva a problemas devastadores de salud, reduce la expectativa de vida y aumenta los costos de cuidado médico, los padres deben participar plenamente en este esfuerzo y tomar un papel principal en las soluciones.

Esta guía incluye un elemento muy importante para crear cambio en las escuelas: entender cómo funcionan las escuelas y cómo trabajar con ellas. Las escuelas son enfrentadas por muchos reglamentos y desafíos. Esperamos que esta guía aumente su comprensión del proceso.

A medida que sigamos reuniendo ejemplos de la participación positiva de los padres en las escuelas e identificando recursos para ayudarles en sus esfuerzos, por favor visite el sitio de Internet de Action for Healthy Kids de Idaho para información al día: www.ActionForHealthyKids.org. E infórmenos de sus éxitos para que podamos agregar su historia en nuestro sitio de Internet.

¡Esperamos oír de usted pronto!

Equipo de Action for Healthy Kids de Idaho

Cómo usar esta guía

Esta guía está arreglada paso por paso; cada sección se basa en la anterior. Recuerde que el cambio es un proceso; los pasos pequeños son el éxito. ¡Disfrute del viaje!

1 Conviértase en un mediador para crear cambio

Este primer paso es muy importante. En esta sección aprenderá a ser un padre mediador eficaz. Trabajar con otras personas interesadas en promover el cambio es un método excelente en su intento de lograr algún cambio. Este tipo de esfuerzo tradicionalmente se llama abogacía a nivel comunitario cuando se hace a nivel local. La abogacía a nivel comunitario ha cambiado todo desde la política escolar hasta las leyes. Es crítica para el cambio lento y sostenible.

2 Entienda el ambiente escolar

Cuando está planeando un cambio en la escuela, es importante saber cómo funciona la escuela y cómo trabajar con ella. Esta sección también repasa la forma en que se formula la política y da información clave acerca de una política muy importante: la política de su distrito escolar sobre el bienestar.

3 Realice un asesoramiento de necesidades

El próximo paso para el equipo es identificar las áreas en la escuela que necesitan el mejoramiento. Le daremos un ejemplo de un asesoramiento de necesidades y le indicaremos en donde puede encontrar otros.

4 Siga el Proceso P.A.R.E.N.T.

El Proceso P.A.R.E.N.T. está diseñado para guiar a los padres por los pasos básicos de abogacía para mejorar las prácticas de bienestar en su escuela. Siga los pasos del Proceso P.A.R.E.N.T. para adelantar uno de los temas en esta guía o úselo para un asunto de su preferencia.

5 Historias de éxito

Los padres pueden causar el cambio. Aquí leerá acerca de los equipos de padres en Idaho que han tenido éxito en sus escuelas con cambios en la nutrición y actividad/educación física.

6 Evaluación

Repase su progreso; reconozca sus éxitos y resuelva los problemas que se presenten. Revise el plan durante el proceso para cerciorarse de cumplir con sus metas.

7 Comunicación

Informe a otras personas en la comunidad (incluyendo los medios de comunicación) acerca de sus actividades. Invítelas a participar con la frecuencia que puedan. Así usted recibirá apoyo para su propósito, recibirá el reconocimiento de su escuela y animará a otras personas a unirse al equipo.

8 Recursos adicionales

Aquí encontrará información para comunicarse con otras organizaciones que estén trabajando para el mejoramiento de la nutrición y actividad/educación física en las escuelas.



Conviértase en un mediador

Sección 1



“Nunca dude que un pequeño grupo de personas pensativas comprometidas puedan cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han logrado.”

Margaret Mead

Cómo crear cambio

Como un padre interesado en que se hagan ciertos cambios en la nutrición y actividad/ educación física en la escuela de su hijo, ¿cómo comienza? La abogacía es la persuasión enfocada en el propósito de realizar algún cambio. Aquí tiene algunos pasos para ayudarlo a comenzar como mediador para el bienestar de su escuela.

Comenzar – Los primeros pasos

Haga los arreglos necesarios para una reunión.

Busque a otros padres interesados por medio del grupo PTA/PTO y otros grupos de padres en la escuela, relaciónese con otros padres y maestros, con el consejo de salud de la escuela, el equipo para la política de bienestar, el personal de nutrición escolar.

Identifique el asunto.

¿Cuáles asuntos sobre la salud y bienestar le preocupan? Establecer una meta clara y medible es la parte más importante de una campaña para el cambio.

Identifique su audiencia.

¿En quiénes concentrará sus esfuerzos? Determine por qué su propósito les interesaría. ¿Qué los motivará a la acción que usted está pidiendo? Conocer a su audiencia lo mantendrá enfocado al desarrollar estrategias para cumplir con su propósito general.

Investigue el asunto

Conozca el impacto.

Infórmese del número de personas (es decir, alumnos) que actualmente son afectadas por el problema que desea corregir así como el número de personas que se beneficiarían de su plan.

Reúna historias.

Contar con ejemplos que apoyan sus esfuerzos es altamente efectivo. Busque ejemplos en otras escuelas o distritos que abordaron problemas y preocupaciones parecidos.

Desarrolle un mensaje apremiante

Conéctese con su audiencia.

Cuando sea posible, pruebe su mensaje con algunos miembros de su audiencia para cerciorarse de que tenga efecto. Note sus opiniones y recomendaciones. Recuerde que tiene que pensar como las personas que desea afectar, no como las que ya están de su lado.

No se le olvide pedir.

Cerciórese de que su mensaje incluya una acción realizable que quiere que su audiencia haga o apoye.

Use múltiples tácticas.

Escribir cartas o volantes, escribir un editorial para su periódico, convocar a una reunión popular, activar una red telefónica, hacer una presentación en reuniones públicas – estos son ejemplos de cómo hacer que su audiencia conozca su mensaje. No se le olvide de usar la PTA para la comunicación.

Avanzar – Los siguientes pasos

Busque un portavoz.

Cerciórese de que la persona que elija sea creíble, cuente con buenas habilidades de comunicación, y tenga la habilidad de crear un impacto en su audiencia.

Haga un presupuesto.

Gaste sus fondos prudentemente. No se le olvide apartar fondos para el seguimiento a largo plazo. Tome en cuenta el presupuesto (tanto tiempo como dinero) al establecer sus metas.

Consulte a los expertos.

Pida consejos a personas fuera de su organización. Esto le ayudará a enfocarse en su audiencia en vez de en las personas dentro de su organización.

Identifique a mediadores del mismo parecer.

¿Hay otras personas en su comunidad que apoyan sus metas? Búsquelas y pida su ayuda. Mientras más diversa su voz, más poderoso el mensaje. Pero cerciórese de mantenerse enfocado en las metas que ha establecido y de no extraviarse en otras áreas.

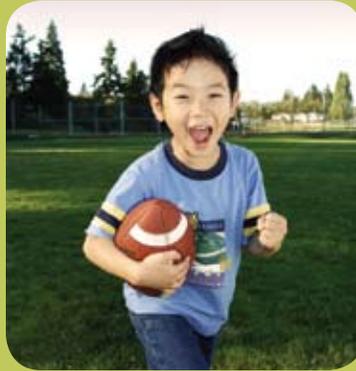
¡Evalúe y celebre!**Evalúe frecuentemente.**

Evalúe y asesore su progreso frecuentemente y haga cambios en las tácticas cuando sea necesario.

¡Celebre su éxito!

No se le olvide celebrar sus logros con su equipo.

Para más información vea el “PTA Grassroots Advocacy Toolkit” en www.pta.org.



Entienda el ambiente escolar

Sección 2



“El vínculo entre la buena nutrición y la buena educación está claramente demostrado en altas calificaciones en las pruebas, mejor asistencia y menos problemas de comportamiento en las escuelas.”

Dan Glickman, Ex Secretario de Agricultura

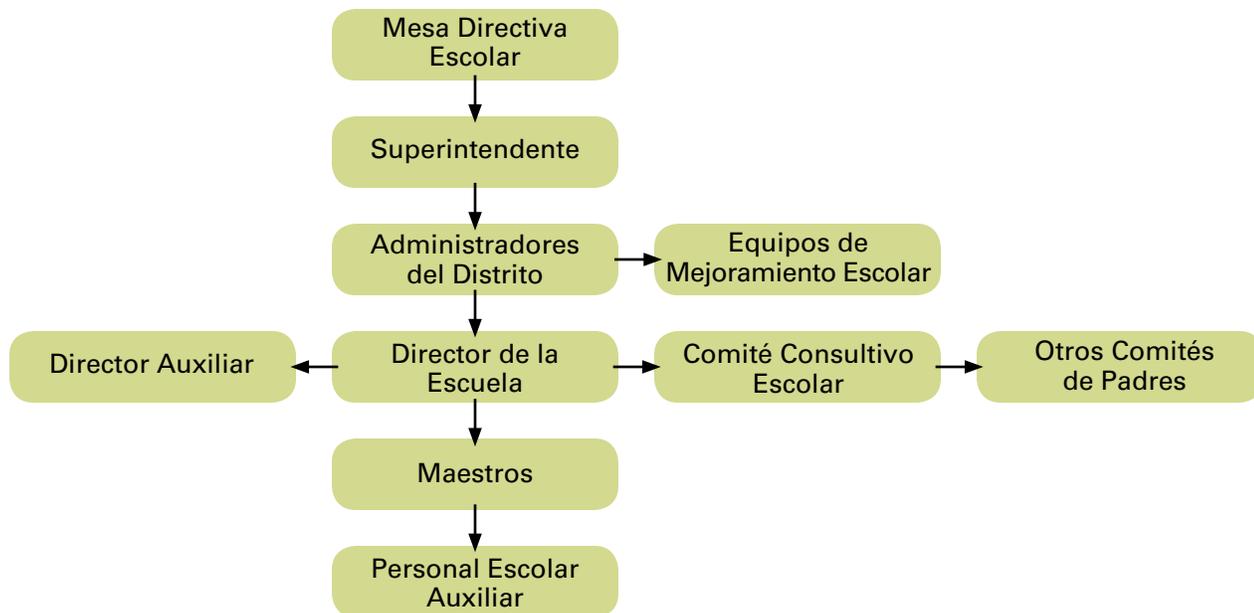
Cómo funcionan las escuelas

Cuando esté planeando cambios en la escuela es importante saber cómo funcionan las escuelas y cómo trabajar con ellas. Esta sección repasará cómo se formula la política y proporcionará información clave sobre una política muy importante, la de su distrito sobre el bienestar. Además, cuando comience a recomendar cambios en las políticas de la nutrición y actividad/educación física de su escuela, será beneficioso contar con declaraciones sobre su posición para apoyar su trabajo; las encontrará al fin de esta sección.

Primero, repasaremos el ambiente escolar y cómo funciona. Es importante saber esto antes de que se dedique a algún proyecto en su escuela, ya que le ayudará a entender la dinámica del ambiente escolar y a estar mejor preparado cuando hable con los líderes de la escuela. La estructura del ambiente escolar varía por distrito. Instamos al equipo de padres que pida un esquema jerárquico de la escuela o que lo busque en la Internet. En la siguiente página hay un ejemplo de una estructura del ambiente escolar.



Esquema del ambiente escolar



Las siguientes son descripciones de cada título:

Mesa Directiva Escolar:

Monitorea las escuelas públicas y se cerciora de que cumplan con sus responsabilidades constitucionales.

Superintendente: Monitorea y mejora los programas educativos; implementa las reglas, reglamentos, política y procedimientos; aumenta el rendimiento estudiantil.

Administradores del Distrito:

Los administradores monitorean áreas específicas tales como: desarrollo e instrucción del currículum, servicios estudiantiles, necesidades especiales, alumnos que están aprendiendo inglés, deportes, transportación, programas federales, pruebas y asesoramiento, finanzas, etc.

Equipos de Mejoramiento Escolar:

Comités formales compuestos de miembros de

la comunidad y padres que aconsejan al distrito escolar (el nombre podría variar por distrito).

Director de la Escuela: Monitorea las operaciones escolares, capacitando al personal en las habilidades necesarias para cumplir con las metas educativas, y se cerciora que se cumplan las reglas, reglamentos, políticas y procedimientos.

Director Auxiliar: Ayuda al director a monitorear las operaciones de la escuela, capacitando al personal en las habilidades necesarias para cumplir con las metas educativas, y se cerciora que se cumplan las reglas, reglamentos, políticas y procedimientos.

Comité Consultivo de Padres: Aconseja al director de la escuela sobre asuntos estudiantiles y necesidades educativas.

Comités Permanentes de Padres y/o Comités Temporales: El papel

varía de acuerdo al comité. Algunos comités son responsables de representar a los alumnos y otros representan los intereses de los padres y alumnos. Los comités consisten en: Asociación de Padres y Maestros (PTA), Organización de Padres y Maestros (PTO), Consejo Consultivo de Padres sobre el Aprendizaje del Inglés (ELA PAC).

Maestros: Ayudan a los alumnos a aprender las habilidades necesarias para tener éxito en la vida, tales como: desarrollo social/emocional y cognoscitivo.

Personal Escolar Auxiliar:

Proporcionan servicios estudiantiles auxiliares tales como: consejería, manejo de casos, ayuda psicológica, entre otros.

Hay dos áreas específicas con las cuales su equipo debe familiarizarse. Estas son las áreas de nutrición escolar y educación física, las cuales son tratadas en las siguientes secciones.

Nutrición escolar

El área de la nutrición en la escuela de su hijo es muy complicada y está gobernada por muchos factores. Una influencia principal en cómo operan los programas de comidas es el USDA, que establece las reglas y reglamentos así como las tasas de reembolso de los programas de comidas. Si decide trabajar en este área, es muy importante que primero aprenda todo lo que pueda acerca de cómo operan los programas y de los límites reglamentarios que los gobiernan.

Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos

¿Qué son los programas nacionales de almuerzos y desayunos?

Ambos programas de comidas reciben ayuda federal y operan en las escuelas públicas y en las privadas no lucrativas. Estos programas son administrados por el USDA y por el Departamento de Educación de Idaho.

¿Cómo funcionan los programas?

- Los distritos escolares que deciden participar en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares (PNAE) y en el Programa Nacional de Desayunos Escolares (PNDE), reciben subsidios en efectivo así como alimentos donados del USDA para cada comida que sirven.
- A cambio deben servir comidas que cumplen con las normas nutricionales federales y deben ofrecer comidas gratuitas o a precio reducido a los niños que califican.
- Los directores en nutrición escolar enfrentan el reto de operar programas nutritivamente íntegros que cumplen con los requisitos federales, a buen precio y que sean aceptables por los niños.

¿Cuáles son los requisitos nutricionales?

El almuerzo debe proporcionar diario una tercera parte de las calorías necesarias y nutrientes claves a los alumnos y la cuarta parte de sus necesidades diarias en el desayuno.

Normas nutricionales específicas para las comidas escolares:

Requisitos del USDA

- Calorías
- Grasa
- Grasa Saturada
- Proteína
- Calcio
- Hierro
- Vitamina A
- Vitamina C

Requisitos adicionales del estado de Idaho

- Fibra
- Sodio
- Colesterol

Requisitos nutricionales escolares para los almuerzos reembolsables

Los nutrientes de las comidas escolares son analizados y deben cumplir con los requisitos específicos establecidos por el USDA, incluyendo:

- Deben proporcionar la tercera parte o más de la cantidad recomendada diario (RDA) en calorías, proteínas, calcio, hierro, y vitaminas A y C.
- La grasa no debe exceder el 30% de las calorías.
- La grasa saturada debe ser menos del 10% de las calorías.
- El sodio no puede ser más de 2mg/Kcal.
- La fibra debe ser por lo menos 1g/100Kcal.
- El colesterol no debe exceder 100mg.

Las comidas escolares son saludables

- 679 escuelas en el estado de Idaho operan programas de comidas, sirviendo el desayuno y almuerzo a más de 145,526 alumnos cada día.
- El 95% de escuelas sirven frutas y verduras *frescas*.
- El 88% de escuelas secundarias ofrecen ensaladas.
- El 48% de escuelas secundarias ofrecen comidas vegetarianas.
- El 67% de escuelas ofrecen más frutas y verduras de lo que requiere el USDA.

Lo que puede esperar de un almuerzo escolar

- Leche baja en grasa cada día
- Más productos de granos integrales
- Porciones apropiadas a la edad del niño
- Una variedad de frutas y verduras todos los días
- Bufé de frutas y verduras para todas las edades
- Bufé de ensaladas con una variedad de frutas, verduras y proteínas bajas en grasa
- Versiones más saludables de los alimentos preferidos por los niños: pizza, piezas empanizadas de pollo, hamburguesas

Las comidas escolares son atractivas a los niños y son sabrosas

Las comidas escolares no son las de antes. Han habido grandes avances en su variedad y sabor. Los cocineros escolares preparan comidas que son

nutritivas y sabrosas. Las escuelas usan productos de alta calidad y están trabajando para mantenerse al día con las tendencias alimenticias para satisfacer a los niños.

El papel de los padres en las comidas escolares

Las comidas escolares deben cumplir con los requisitos nutricionales federales, pero la decisión sobre lo que van a comer depende de los alumnos. La mayoría de las escuelas ofrecen una variedad de opciones para los alumnos. Los padres deben hablar sobre las opciones con sus hijos. En la mayoría de las escuelas, los padres son bienvenidos a comer con sus hijos. Es importante que los padres vayan a la escuela para saber de primera mano cuáles son las opciones para que puedan ayudar a sus hijos a escoger bien.

El hecho de que se sirvan frutas y verduras durante la comida escolar no garantiza que los niños las coman. Un alumno con dos dólares podría gastar su dinero en un dulce y una gaseosa en vez de comprar una comida saludable ofrecida por el Programa Nacional de Almuerzos Escolares. Los padres deben ayudarles a escoger bien.

¿Cómo deciden las escuelas lo que van a servir a los alumnos?

Aunque los reglamentos federales indican los componentes y porciones de los alimentos que deben ofrecerse, los profesionales en nutrición juvenil en los departamentos de nutrición de las escuelas deciden los alimentos específicos a servir y su preparación. Mientras que los menús de la semana deben cumplir con las normas nutricionales del USDA, también tienen que ser atractivos a los gustos de los alumnos. El proceso de la toma de decisiones en las escuelas varía por distrito y frecuentemente por el tamaño del distrito. En los distritos escolares pequeños que podrían consistir de una o dos escuelas, las decisiones sobre los menús suelen hacerse a nivel de la escuela. En los distritos grandes, las escuelas toman pocas decisiones acerca de los menús. Los distritos grandes podrían contar con un director de servicios nutricionales para ayudar a los administradores en sus decisiones. Se recomienda que se comunique con uno de estos individuos para comenzar un diálogo constructivo.

¿Cómo son financiados los programas de nutrición escolar?

La mayoría de los programas de nutrición para niños en los distritos escolares de Idaho deben ser autosuficientes. Esto significa que no reciben fondos

del distrito escolar y deben ganar suficientes fondos para pagar todos sus gastos, los cuales incluyen alimentos, salarios y beneficios, servicios públicos, reparación y compra de equipo, productos para el aseo y desechables. El reembolso federal total para cada almuerzo escolar que se sirve el año escolar 2008-2009 es alrededor de \$.24 para alumnos que compran el almuerzo y alrededor de \$2.17 para los que pagan un precio reducido, y \$2.57 para los que lo reciben gratis. Las ventas a los alumnos que pagan el precio total o reducido, y las ventas a la carta forman el resto de los ingresos recibidos por el programa.

Dónde encontrar más información

La mejor fuente de información sobre los programas de comidas en la escuela de su hijo es el director de servicios nutricionales del distrito escolar. También encontrará información sobre el PNAE y el PNDE comunicándose con:

Idaho Department of Education
Child Nutrition Programs
650 W State St
Boise, ID 83702
208-332-6820
www.sde.idaho.gov/site/cnp

US Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
Public Information Staff
3101 Park center Drive
Alexandria, VA 22303
703-305-2286
www.fns.usda.gov/cnd

Alimentos servidos en las escuelas que no son controlados por reglamentos estatales o federales

Muchas escuelas sirven alimentos a la hora de la comida y entre comidas que no son controlados por el USDA ni por reglamentos federales. Estos alimentos son los que se sirven además de los comidas reembolsables por el USDA e incluyen: alimentos a la carta, alimentos vendidos por los clubs escolares para la recaudación de fondos, en tiendas escolares, máquinas de venta, entre otros. A veces no está claro cuáles alimentos son parte de las comidas reembolsables por el USDA. Para ser reembolsable, la comida debe estar disponible a los alumnos que pagan, pagan un precio reducido o lo reciben gratis, y debe ofrecer: leche, la entrada

(carne/proteína), fruta, verduras y productos a base de granos. Cualquier otra comida que no cuenta con estos componentes no es una comida reembolsable y por lo tanto no cumple con las normas nutricionales establecidas.

A la carta

Además de ofrecer comidas a los alumnos, muchos departamentos de servicios nutricionales venden otros alimentos a la carta. Los alimentos que se venden a la carta son seleccionados y comprados por el departamento de servicios nutricionales y no son controlados por los reglamentos del USDA. Si los ingresos (reembolso federal) de los programas de comidas no cubren los gastos, los departamentos pueden buscar otras fuentes para aumentar sus ingresos. Cuando compran alimentos para la venta a la carta, se recomienda que los directores de servicios nutricionales consideren cuidadosamente el contenido nutritivo y compren alimentos que reúnen las normas nutricionales estrictas estipuladas en la política de bienestar del distrito. Uno de los requisitos de la política de bienestar es establecer pautas nutricionales para todos los alimentos disponibles en cada escuela durante el día escolar. Con el establecimiento de las pautas nutricionales, los programas a la carta pueden tener un papel importante en mantener la entereza económica del departamento de servicios nutricionales así como proporcionar opciones nutritivas para los alumnos que desean alimentos adicionales.

Alimentos competitivos

¿Qué son los alimentos competitivos?

Los alimentos competitivos son los alimentos ofrecidos en la escuela además de las comidas servidas por el programa nutricional juvenil del USDA. El USDA define dos categorías de alimentos competitivos:

1. Los alimentos de mínimo valor nutritivo (AMVN) pertenecen a las categorías descritas en los reglamentos del Programa Nacional de Almuerzos Escolares e incluyen refrescos, helados a base de agua, chicle, caramelos duros y gomitas, dulces de malvavisco, fondante, regaliz, y palomitas de maíz azucaradas.

Las reglas federales actuales prohíben la venta de AMVN en el área de servicios nutricionales durante los periodos de las comidas escolares.

2. Todos los otros alimentos ofrecidos para la venta individual que los alumnos compran en adición o en lugar de una comida escolar reembolsable,

tales como las ventas a la carta y otros alimentos y bebidas comprados en las máquinas de venta, tiendas escolares y mostradores de refrigerios. *Los reglamentos no prohíben la venta de estos alimentos en ningún momento durante el día escolar ni en ningún lugar de la escuela, incluyendo en las áreas de servicios nutricionales.*

¿Cuál es el estado actual de la venta de alimentos competitivos en las escuelas?

Estudios sobre las tendencias nacionales de los alimentos competitivos han determinado lo siguiente:

- *A la carta:* 90 por ciento de las escuelas ofrecieron alimentos y bebidas a la carta.¹
- *Tiendas escolares:* Habían tiendas escolares y mostradores de refrigerios en nueve por ciento de las escuelas primarias, en 35 por ciento de secundarias y en 41 por ciento de preparatorias.
- *Máquinas de venta:* Las máquinas de venta estaban disponibles en 15 por ciento de las escuelas primarias, 55 por ciento de escuelas secundarias y en 76 por ciento de preparatorias¹
- *Recaudación de fondos:* 82 por ciento de escuelas permitieron a organizaciones como clubs estudiantiles, equipos deportivos, o grupos de padres vender alimentos en la escuela o comunidad para recaudar fondos en los 12 meses antes del estudio.²
- Los alimentos más comunes que se vendieron durante la recaudación de fondos fueron dulces de chocolate, repostería que no estaba baja en grasa, y dulces no chocolate.²

¿Por qué se venden alimentos competitivos?

La decisión de las escuelas de ofrecer alimentos competitivos ha sido impulsada por varios factores:

- Preferencias estudiantiles. Los alumnos tienen preferencias establecidas de comida rápida, bebidas dulces y refrigerios salados.
- Exigencias económicas. Con la venta de alimentos competitivos, muchas escuelas recompensan los fondos que se pierden cuando se corta el presupuesto. Los réditos de la venta de alimentos competitivos suelen usarse para los deportes, programas educativos, y otras actividades.
- Contratos de "derecho de bebidas". Muchas escuelas tienen contratos exclusivos con compañías de bebidas que ofrecen pago mayor por ventas mayores, de esta manera animando a las escuelas a promover la venta de bebidas.

¿Cuáles son los problemas asociados con los alimentos competitivos?

Si no se han establecido normas nutritivas para la

selección de estos alimentos, pueden tener poco valor nutritivo y estar altos en grasa, azúcar y calorías. Por lo tanto, contribuyen a los malos hábitos dietéticos y resultan en la obesidad. Los alumnos podrían recibir un mensaje mixto si estudian la buena nutrición en el salón de clase pero no la ven reforzada en el ambiente escolar. Es importante establecer normas nutricionales estrictas como parte de la política de bienestar del distrito, y cumplirlas para todos los alimentos disponibles a los alumnos, por cualquier grupo u organización, en todo momento del día escolar y después.

Escuelas abiertas vs. cerradas

Muchas escuelas, especialmente las preparatorias, podrían tener la política de escuela abierta. Simplemente, los alumnos pueden salir de la escuela a la hora del almuerzo. Aunque este tema es controversial, es importante que el equipo de padres considere las implicaciones de una política de escuela abierta vs. cerrada. Los padres deben considerar las ventajas y desventajas. Referente a los programas de comidas escolares, los programas nutricionales han trabajado duro para ofrecer alimentos y bebidas nutritivos. Las escuelas que

tienen la política de escuela abierta, potencialmente debilitan la política de un ambiente escolar sano permitiendo el acceso a restaurantes de comida rápida y a tiendas convenientes. Los padres tienen un papel grande en apoyar la política de escuelas abiertas vs. cerradas.

Referencias

- 1 Fox, M.K., Crepinsek, M., Connor, P., Battaglia, M. School Nutrition Dietary Assessment Study-II: Summary of Findings. Disponible en <http://www.fns.usda.gov/oane/MENU/Published/CNP/FILES/SNDAllfind.pdf> (Accessed 06/11/03).
- 2 Wechsler, H., Brener, N.D., Kuester, S., Miller, C. Food Service and Foods and Beverages Available at School: Results from the School Health Policies and Programs Study 2000. *Journal of School Health*. Vol. 71, No. 7, Sept. 2001.



Educación física

Otro área escolar que es muy importante entender es la de educación física. Hablaremos de lo que constituye un programa de calidad de educación física y por qué es importante mantener este programa en las escuelas.

Generalmente, las escuelas primarias tendrán un maestro de educación física que es responsable del diseño e instrucción del currículum. Dependiendo del tamaño de la escuela, las secundarias y preparatorias tendrán maestros de educación física que trabajan en equipo para decidir quién será el maestro en las diferentes áreas.

¿Qué es lo que constituye un programa de educación física de calidad?

De acuerdo a la Asociación Nacional para la Educación Deportiva y Física, un programa de educación física de calidad alta incluye los siguientes componentes: oportunidad de aprender, contenido significativo e instrucción apropiada.

Oportunidad de aprender

- Periodos de instrucción de un total de 150 minutos por semana (primaria) o 225 minutos por semana (secundaria y preparatoria)
- Especialista calificado en la educación física que proporciona un programa apropiado para el desarrollo
- La proporción entre maestro y alumnos en la educación física no debe ser más de 1:25 para la instrucción óptima
- Equipo y lugar adecuados

Contenido significativo

- Instrucción en una variedad de habilidades motrices, diseñada para aumentar el desarrollo físico, mental y social/emocional de cada niño
- Educación sobre la aptitud física y asesoramiento para ayudar a los niños a entender, mejorar y/o mantener la aptitud física
- Desarrollo de conceptos cognoscitivos sobre la habilidad motriz y la aptitud física
- Oportunidades para mejorar las habilidades sociales y cooperativas y para adquirir una perspectiva multicultural
- Promoción de actividad física constante, apropiada para ahora y a través de la vida

Instrucción apropiada

- Plena inclusión de todos los alumnos
- Máximas oportunidades de práctica para las actividades de clase

- Lecciones bien diseñadas que faciliten el aprendizaje del alumno
- Tareas fuera de la escuela que apoyen el aprendizaje y la práctica
- No retener actividad física como castigo
- Asesoramiento regular para monitorear y reforzar el aprendizaje del alumno

¿Por qué es importante mantener un programa de educación física de calidad en las escuelas?

Los programas de educación física de calidad son importantes porque proporcionan experiencias de aprendizaje que satisfacen las necesidades de desarrollo de los niños, mejorando su agilidad mental, rendimiento académico, disposición de aprender y entusiasmo para aprender.

La mayoría de las escuelas en el estado de Idaho no cumplen con esta norma por requisitos estatales mínimos, falta de personal o medios físicos. En Idaho, la educación física y sobre la salud es requerida en las escuelas primarias y secundarias. En los grados de 9 a 12 en las preparatorias, se requiere la educación sobre la salud y debe ofrecerse la educación física. Los alumnos podrían recibir oportunidades adicionales para la actividad física en el recreo, deportes, en actividades antes y después de la escuela y en asociaciones escolares con organizaciones comunitarias.

Adaptado del National Association for Sport and Physical Education, Fact Sheet: What Constitutes a Quality Physical Education Program? <http://www.aahperd.org/naspe/>

Cómo trabajar con las escuelas

Ahora que entiende cómo funcionan las escuelas, está listo para aprender cuáles son los pasos recomendados para comenzar a trabajar con ellas. En esta sección le daremos ideas y ejemplos de cómo trabajar con los “campeones” escolares en las áreas de nutrición y actividad/educación física, es decir, con los servicios nutricionales escolares, el departamento de educación física, el personal de programas de antes y después de la escuela, y el director de la escuela.

Cómo trabajar con los servicios nutricionales escolares

Al comenzar es importante informarse de los hechos. Hágalo con preguntas. La mejor persona a quien hacerle las preguntas es el director o administrador de servicios nutricionales del distrito escolar. Visite la cafetería de su hijo para observar lo que sucede. ¿Se ofrecen frutas y verduras frescas diario? ¿Cómo se preparan los alimentos? ¿La escuela ofrece pizza a base de granos integrales? ¿Cómo se sirven/promueven los productos lácteos? En general, ¿cómo se preparan los alimentos? ¿Se sirven de una manera atractiva?

Pregunte cómo puede usted abogar para el servicio nutricional escolar y aumentar los conocimientos de los alumnos y del personal acerca de las opciones saludables que están disponibles en su distrito. ¿Hay alguna manera que usted puede ayudar a promover los beneficios nutritivos de las frutas, verduras y leche? ¿Cómo puede educar a los padres sobre el hecho de que se están sirviendo comidas saludables en las escuelas? La mayoría de las personas no se da cuenta que el valor nutritivo de las comidas ofrecidas hoy es mucho mejor de las que se servían hace 10 o 15 años.

Pregunte cómo puede ayudar a aumentar la participación en los programas nutricionales escolares. Muchas escuelas participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares pero son menos las que participan en el Programa de Desayunos. Un obstáculo a la participación en el programa escolar de desayunos es que no hay la suficiente

supervisión hasta que el personal llegue a la escuela para su día normal de trabajo. Otras escuelas simplemente no tienen los medios para pagar los costos adicionales de la supervisión por la mañana. ¿Puede usted ofrecerse como voluntario para monitorear los desayunos para que la cafetería pueda abrir más temprano para los alumnos que deseen participar? También investigue otros programas para el desayuno tales como: desayuno en el salón de clase, desayuno después del primer periodo de clases, desayuno para llevar.

Una vez que haya conocido al director de servicios nutricionales del distrito, cultive una relación positiva con él. Cerciórese que entienda que usted desea trabajar CON él para hacer un cambio en la escuela de su hijo. Infórmese de cómo puede ayudarlo a hacer los cambios. A menudo él tiene algunas ideas pero necesita ayuda para convertirlas en realidad. Recomiende áreas que usted ha observado que necesitan algún cambio. Cuando trabajan juntos, cada uno tiene una mayor probabilidad de influir en forma positiva en la salud y bienestar de los alumnos en la escuela.

Cómo trabajar con el departamento de educación física

En general, las escuelas primarias tendrán un maestro de educación física que es responsable del diseño e instrucción del currículum. Dependiendo de su tamaño, las secundarias y preparatorias tendrán grupos de maestros de educación física que trabajan en equipo para decidir quién se encargará de la

instrucción en las diferentes áreas. Se recomienda que los padres trabajen con el director del departamento de educación física.

Una de las mejores maneras de trabajar con el departamento de educación física es como voluntario en los eventos especiales. Esta es una manera fácil de observar lo que está pasando y mostrar que está interesado. Muchas escuelas tienen días deportivos al principio o fin del año escolar. Ofrezcase para preparar, supervisar, ayudar a los niños que tienen necesidades especiales, etc. Muchas escuelas hacen una caminata para recaudar fondos. Pregúntele al director del departamento de educación física si podrían incorporar un segmento en el currículum para que los niños puedan prepararse para el evento.

Es importante saber que el departamento de educación física, al igual que los maestros académicos, tiene normas y metas que debe lograr. Usted tendrá mejores resultados si muestra su interés preguntando cómo puede participar y ayudando con los eventos/currículum.

Cómo trabajar con los programas de antes y después de la escuela

Primero, es importante entender que se necesitan y aprecian a los padres en los programas después de la escuela.

La primera clave para la participación eficaz de los padres es cómo les pide que participen. La comunicación eficaz incluye ser sensible a las diferencias de idioma y cultura.

- La comunicación cara a cara suele ser la mejor manera de comunicarse con los padres, ya que incorpora confianza, forma relaciones y es un contacto personal.
- Los volantes deben estar en los idiomas principales usados en la escuela/comunidad. Los padres latinos podrían preferir la comunicación personal y podrían no participar hasta que no se les invite en persona en el idioma que entienden.
- Una reunión informal con comida e intérprete podría ser un buen comienzo.

La segunda clave para un grupo de padres efectivo consta de:

- Un plan en donde los padres son los líderes de los demás padres para no depender del personal escolar.

- Existen muchos ejemplos de grupos exitosos de padres líderes que pueden ser adaptados a su escuela en particular.
- El personal o coordinador del programa de después de la escuela podría tomar la iniciativa de formar a estos líderes, quizás en conjunto con un experto de una organización tal como el Comité de Action for Healthy Kids. Este grupo puede hacer planes para la participación de más padres.

La tercera clave para un grupo de padres efectivo es:

- Debe ser específico en cuanto a la ayuda que se necesita y al papel que los padres pueden tomar.
- Incluya una lista del papel que los padres pueden tomar y los requisitos de tiempo y compromiso.

Cuarto es eliminar las barreras a la participación de los padres.

- Ofrezca el cuidado de niños menores.
- Ofrezca intérpretes para los padres que no hablan inglés, tanto verbal como escrito.

Cómo trabajar con el director de la escuela

Para lograr las metas de su equipo de padres, debe establecer una buena relación entre el equipo y el director de la escuela.

Comience simplemente presentándose e informando al director que desea apoyar a la escuela. Ofrezcase como voluntario en donde haga falta. Cuando se le pida ser voluntario, haga lo que pueda para estar disponible. Asista a las reuniones de los padres y del PTA. En las reuniones puede aprender la filosofía del director de la escuela, los asuntos de alta prioridad, y la visión para la escuela. Si ofrece comentarios, hágalo siempre de forma positiva ofreciendo soluciones. Así le deja saber al director que está de su lado.

Una vez formada una relación de confianza con el director y la actitud de "estoy de su lado", haga una cita con él para informarle de sus preocupaciones y de los cambios que el equipo de padres desea hacer. Cualquier cambio que recomiende deberá ser para el bien de todos, no sólo de algunos individuos. Por ejemplo, si su hijo es alérgico a las manzanas, no exija que se prohíban las manzanas y el jugo de manzana en la escuela.

Llegue a la reunión con materiales de apoyo: Declaraciones sobre su posición (vea la sección en

esta guía sobre las declaraciones sobre posiciones), investigaciones científicas actuales, historias de éxito (vea la sección sobre historias de éxito en esta guía), etc. Además, trate de alinear el proyecto de su equipo de padres con un área de prioridad del director.

Por ejemplo: El equipo de padres se decide por el proyecto de aumentar la participación en el programa de desayunos. En las reuniones aprende que la más alta prioridad del director es disminuir el número de ausencias. Después de algunas investigaciones, descubre que los niños bien nutridos tienen menos ausencias y tardanzas. Le propone al director trabajar juntos para aumentar la participación en los desayunos escolares, posiblemente mejorando la asistencia de los alumnos. Esto crea una situación en donde todos ganan: el director, el equipo de padres y principalmente los alumnos.

Las políticas de las escuelas

Las políticas escolares pueden ser cambiadas, influidas y creadas por miembros de la comunidad y padres interesados. Si entiende cómo se formulan las políticas, puede influir en forma positiva en cualquier política acerca del bienestar escolar.

Las escuelas tienen un papel poderoso en influir en las opciones alimenticias de los alumnos y en el nivel de su actividad física. Hay varias maneras que las escuelas pueden cerciorarse que los hábitos alimenticios y el acceso a la actividad física por los alumnos contribuyan a su rendimiento en el aprendizaje y a la buena salud de por vida. Las políticas escolares sobre el bienestar pueden tratar las siguientes áreas:

- alimentos a la carta
- maquinas de venta
- programas después de la escuela
- eventos escolares en los salones de clase
- celebraciones
- refrigerios
- reuniones
- fiestas
- ventas de dulces
- eventos deportivos
- recaudación de fondos
- eventos extracurriculares

Dependiendo del tema, podría ser apropiado que el distrito, escuela o salón de clase formule la política.

¿Qué es una política?

Las políticas son declaraciones oficiales de visión y juicio para tratar las necesidades de un sistema escolar, de una escuela o de un salón de clase. Los valores, convicciones y creencias suelen formar la base de una política. Las políticas pueden proporcionar lo siguiente:

- Liderazgo
- Compromiso
- Apoyo
- Dirección
- Guía
- Institucionalización
- Participación pública

- Responsabilidad
- Protección legal

Las políticas generalmente son sobre lo que debe hacerse, por qué debe hacerse, y quién debe hacerlo. Los procedimientos enumeran los detalles sobre cómo lograr el propósito de la política. Las políticas pueden ser formales o informales.

A continuación unos ejemplos de las políticas del distrito para celebraciones escolares:

- Es la intención del sistema escolar John Adams utilizar recompensas e incentivos que no debiliten la salud de los alumnos y/o refuercen los hábitos insaludables de alimentación. La primera opción para recompensas e incentivos para animar el comportamiento positivo no serán alimentos. Si se usa un alimento como recompensa, se requiere que sean opciones saludables con porciones de tamaño apropiado.
- Es la intención de la Sra. Torres, maestra de primer año, no recompensar el comportamiento positivo de sus alumnos con alimentos. La Sra. Torres usará un sistema de halagos, certificados y listones para recompensar a sus alumnos.

A continuación unos ejemplos de recompensas e incentivos que cumplen con la política escolar de bienestar:

- Es la intención del sistema escolar John Adams que las celebraciones escolares se limiten a no más de cuatro veces al año (kínder - 5to grado) o dos veces al año (grados 6-8). Cuando sea posible, se recomienda que las celebraciones ofrezcan actividades que no sean comer. Si se sirven alimentos, deberían incluir opciones saludables.
- Es la intención de la Sra. Torres establecer en el primer mes del año escolar, las fechas para las celebraciones en el salón de clase. Se invitarán a

los padres a que asistan a las celebraciones y preparen refrigerios saludables. Se enviará a casa una lista de fechas y opciones. Los padres consultarán el manual estudiantil para opciones de refrigerios.

Las políticas de las escuelas pueden ser cambiadas, influidas y creadas por miembros de la comunidad y padres. Cuando uno entiende cómo se formula la política, uno puede influir positivamente en la implementación de la política de bienestar de su escuela.

Las escuelas ejercen un poderoso papel al influir en las opciones estudiantiles de alimentos y actividad física. Existen varias maneras que las escuelas pueden asegurar que los hábitos alimenticios estudiantiles y su actividad física contribuyan a su realización académica y salud de por vida.

Conseguir apoyo para una política

Estos grupos podrían apoyar el cambio de una política:

- PTA/PTO
- Equipos para el mejoramiento escolar
- Consejos para la salud escolar
- Socios de salud pública
- Socios de extensiones cooperativas

Desarrollado en conjunto con NC Division of Public Health, NC Department of Public Instruction, NC Cooperative Extension y NC Action for Healthy Kids. Para más información sobre los asuntos y las políticas de la nutrición escolar, visite www.nasbe.org, www.ActionForHealthyKids.org o www.eatsmartmovemorenc.com.

Entender y participar en la política para el bienestar de su escuela

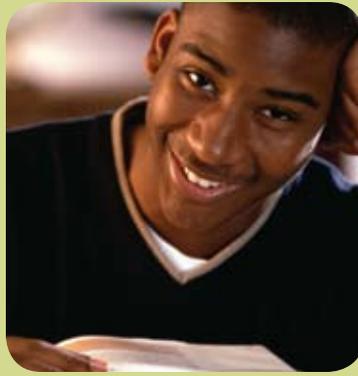
Una de las políticas claves con la cual debe familiarizarse su equipo de padres y usarla como guía en su trabajo es la política del distrito para el bienestar. El Decreto sobre la Nutrición Juvenil y la Reautorización de WIC de 2004 obligaron a todos los distritos escolares que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares a tener vigente una política para el bienestar para el 1 de julio de 2006. La legislación se pasó en contestación a las abrumadoras inquietudes sobre el aumento en la obesidad infantil.

La política escolar para el bienestar debe incluir:

- Metas para la educación nutricional
- Metas para la actividad física y

- Normas nutricionales para todos los alimentos disponibles en la escuela durante el día escolar.
- Las metas de las otras actividades escolares deben diseñarse para promover el bienestar estudiantil.
- Un plan para medir la implementación de la política.
- Los padres, alumnos, servicios de nutrición escolar, miembros de las juntas de educación, administradores y el público participen en la formación de la política para el bienestar de la escuela.

La ley articula claramente que las políticas para el bienestar se formulen localmente para permitir a las escuelas y distritos personalizar la política de acuerdo a sus necesidades y recursos. Está claro que hay áreas en las cuales los padres pueden ayudar con la implementación y apoyo de cambios para apoyar y educar a los niños en el desarrollo de hábitos sanos de alimentación y de actividad física. Antes de que su equipo escoja el área de la escuela en la cual enfocarse, cerciórense que el proyecto esté de acuerdo con la política del distrito para el bienestar. Para recibir una copia de la política para el bienestar de su escuela o distrito, comuníquese directamente con él.



Realice un asesoramiento de necesidades

Sección 3



“El futuro depende de lo que hacemos en el presente.”

Mahatma Gandhi

Realice un asesoramiento de necesidades

El siguiente paso para su equipo de padres es identificar las áreas en el ambiente escolar que necesitan mejorarse. En esta sección encontrará un ejemplo de un asesoramiento de necesidades y dónde encontrar otros.

¿Qué tan saludable es su escuela?

Use esta encuesta para tener una idea rápida sobre qué tan exitosas son las escuelas con respecto a la nutrición estudiantil y la actividad/educación física.

Nota: Podría encontrar que su escuela sobresale en ciertas áreas pero es sorprendentemente deficiente en otras. Algunas normas podrían no ser apropiadas para su escuela, dada su situación económica, geográfica o demográfica. Pero aún los pequeños cambios de acuerdo a los resultados de la encuesta podrían ser más fáciles de lo que se imagina y podrían ayudar bastante para promover la salud y bienestar de los alumnos.

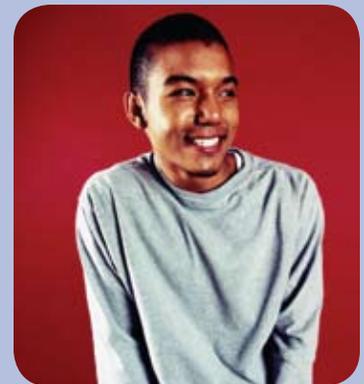
1. Pida que diferentes miembros del equipo realicen las diferentes secciones de esta encuesta. Serán responsables de:
 - Pedir respuestas a las preguntas a los directores y otras personas apropiadas, hablar con los alumnos, y observar el ambiente escolar.
 - Marcar cada pregunta con un "sí" o "no" y escribir notas relevantes.

2. Convoque a los miembros del equipo a una reunión para hablar de los resultados y hacer un plan de acción.
3. Actúe sobre los resultados. Si la encuesta revela áreas en donde su escuela puede mejorar, use la siguiente sección de esta guía, "Siga el Proceso P.A.R.E.N.T." para los pasos a tomar para crear cambios positivos.

Si desea realizar un asesoramiento más a fondo del bienestar de su escuela, puede obtener una copia del Índice de Salud Escolar que contiene un auto-asesoramiento detallado en una de las siguientes opciones:

- Bájelo en los sitios de Internet del CDC:
<http://www.cdc.gov/nccdphp/dash>
o <http://cdc.gov/nccdphp/dnpa>
- Pídale por correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov
- Llame a la División de Recursos para la Salud Escolar y de Adolescentes del CDC: 770-488-3168
- Pídale al fax gratuito: 888-282-7681

Cuando haga su pedido, indique si desea la versión para escuelas primarias o la de secundaria/preparatoria.



Parte I: Cuestionario sobre la Nutrición

1. ¿Es la educación nutricional parte del currículum?

Sí No

Comentarios: _____

2. ¿Participa la escuela en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares, Programa Nacional de Desayunos Escolares, y/o Programa Nacional de Refrigerios después de la Escuela?

Sí No

Comentarios: _____

3. ¿Tienen los alumnos suficiente tiempo para comer (es decir, por lo menos 20 minutos en el desayuno y por lo menos 30 minutos en el almuerzo)?

Sí No

Comentarios: _____

4. ¿Están surtidas las máquinas de venta y las tiendas escolares sólo con bebidas y alimentos saludables (es decir, leche, productos lácteos, agua embotellada, jugo 100% de fruta, y refrigerios bajos en grasa)?

Sí No

Comentarios: _____

5. ¿Se sirven refrigerios saludables en los eventos del PTA, en el salón de clase y en las fiestas escolares?

Sí No

Comentarios: _____

6. ¿Se utilizan los alimentos como recompensas en el salón de clase?

Sí No

Comentarios: _____

7. ¿Se venden sólo alimentos nutritivos para la recaudación de fondos?

Sí No

Comentarios: _____

Parte II: Cuestionario sobre la actividad y educación físicas

1. ¿Participan todos los alumnos diariamente en actividades físicas escolares (incluyendo por lo menos 30 minutos al día de educación física)?

Sí No

Comentarios: _____

2. Si se ofrece educación física, ¿se enseñan las habilidades y los comportamientos que promueven la aptitud física de por vida (al contrario de los deportes competitivos únicamente)?

Sí No

Comentarios: _____

3. ¿Son adecuados los lugares recreativos (ejemplo: se mantienen el gimnasio y los terrenos)? ¿Se toma en cuenta la seguridad de los niños?

Sí No

Comentarios: _____

4. ¿Están disponibles para el uso de los alumnos antes y después de la escuela los lugares recreativos de la escuela (ejemplo: auditorio, piscina, campos, canchas de tenis y básquetbol)?

Sí No

Comentarios: _____

5. ¿Se les enseña a los alumnos la importancia de la actividad física para mantener la salud?

Sí No

Comentarios: _____

6. ¿Se les invita a los maestros a incorporar la actividad física para reforzar el aprendizaje del salón de clase?

Sí No

Comentarios: _____

7. ¿Está disponible el recreo para todos los alumnos, incluyendo los que están castigados?

Sí No

Comentarios: _____

8. ¿Se anima a la actividad física antes y después de la escuela (caminar o andar en bicicleta a la escuela, programas activos después de la escuela)?

Sí No

Comentarios: _____

Nota: Si contestó "No" a cualquiera de estas preguntas, vea la sección: "Siga el Proceso P.A.R.E.N.T." en esta guía para una explicación de los diferentes proyectos que podría escoger para hacer un cambio en la actividad/ educación física escolar.

Desarrollado con información y recursos en los siguientes sitios de Internet: www.pta.org y www.parentsaction.org.



Siga el Proceso P.A.R.E.N.T.

Sección 4



“No hay límite a lo que podemos lograr cuando nos unimos con las personas apropiadas. Juntos podemos hacer una verdadera diferencia en la salud de los niños de nuestra nación.”

**Dr. David Satcher MD, PhD, Ex Cirujano General de EE.UU,
Presidente Fundador de Action for Healthy Kids**

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Hasta ahora, su equipo de padres ha aprendido muchísimo. Ahora está listo para escoger algún área de la escuela y comenzar a crear un cambio. Para ayudarle a hacerlo usaremos el Proceso P.A.R.E.N.T. (Proceso PADRES).



El Proceso P.A.R.E.N.T. está diseñado para guiar a los padres por las pasos básicos de abogar por mejores prácticas de bienestar en las escuelas. Siga los pasos del Proceso P.A.R.E.N.T. para adelantar algún tema en esta guía o utilice la estructura para guiar lo que usted decida hacer.

P – Pick a Project (Escoja un proyecto)

Uno que se pueda realizar y que provoque la pasión de los padres

A – Assess the Situation (Asesore la situación)

Infórmese de la situación actual en la escuela y de la necesidad para este proyecto

R – Research (Investigue)

Aprenda todo lo que pueda acerca del proyecto que ha elegido

E – Educate (Eduque)

Comparta con los interesados principales sus conocimientos acerca del asunto y del proyecto

N – Network (Relaciónese)

Relaciónese con los administradores, personal escolar y padres y pida su apoyo

T – Take Action (Entre en acción)

Desarrolle los pasos a tomar y comience a implementar el proyecto

Grupos alimenticios a promover

Los alimentos están clasificados en grupos alimenticios de acuerdo a sus propiedades nutritivas. Cada uno de los grupos alimenticios suministra una combinación diferente de nutrientes, vitaminas y minerales. La clave de la buena nutrición es comer una variedad de alimentos.

Desafortunadamente, según las Pautas Dietéticas, la mayoría de americanos no consumen suficientes frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos sin o bajos en grasa. Por este motivo, estos grupos alimenticios han sido designados “Grupos alimenticios a promover”. Son fuentes excelentes de ciertos nutrientes de los cuales muchos americanos no reciben suficientes: calcio, potasio, fibra, magnesio, vitaminas A, C y E.

Por lo tanto, se recomienda que los niños consuman más frutas, verduras, granos integrales, leche y productos lácteos sin o bajos en grasa.

Los Programas Nacionales de Almuerzos y Desayunos Escolares ofrecen estos alimentos a los alumnos, pero no se requiere que los alumnos acepten todos los alimentos ofrecidos. Los reglamentos permiten a los alumnos rehusar cierto número de alimentos. Esto se llama: Ofrecer vs. Servir. La mayoría de las escuelas en Idaho utilizan Ofrecer vs. Servir debido a que disminuye el desperdicio de alimentos. Debido a que los alumnos pueden escoger los alimentos que consumen en la escuela, es importante que se les proporcione la educación nutricional y que se promuevan alimentos saludables en la cafetería.

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Fomentar el consumo de un grupo alimenticio que falta.

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Escoja el grupo alimenticio a promover para hacer un impacto positivo en la dieta de los niños.
2. Evalúe los alimentos que están disponibles en la cafetería y a lo largo de la escuela. ¿Son adecuadas las cantidades de frutas, verduras, productos lácteos y granos? ¿Puede el personal de servicio nutricional aumentar el número de porciones que se ofrecen? (Acuérdese de tomar en cuenta el costo de los alimentos, el tiempo del personal para prepararlos, etc.) ¿Se están vendiendo

alimentos insaludables que hacen competencia con las comidas reembolsables?

Research (Investigue)

1. Investigue las encuestas nacionales sobre el consumo de alimentos para determinar el nivel del problema nutricional para los niños.
2. Busque historias exitosas; use los recursos enumerados abajo para comenzar.

Educate (Eduque)

1. Informe a la administración escolar de su preocupación, de la situación actual, de posibles alternativas y de las historias exitosas.
2. Eduque a los niños sobre la nutrición y los grupos alimenticios, usando el currículum del maestro. En la lista de recursos encontrará algunas ideas sobre cómo hacerlo.
3. Coloque en la cafetería carteleros sobre la nutrición. Anime al director de servicios nutricionales a publicar recomendaciones nutritivas en los menús que se mandan a casa.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de los maestros, padres, personal de nutrición y personas interesadas.
2. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, opciones de investigaciones científicas, a recaudar fondos y promover el cambio.
3. Trabaje con grupos industriales para conseguir apoyo educativo o económico para aumentar el consumo de los grupos alimenticios que haya identificado.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela/administración agregue a la actual política para el bienestar, una política sobre la importancia de cumplir con los requisitos de los grupos alimenticios.
2. Pida que el personal de servicio nutricional anime a los niños a consumir más preguntándoles cuál fruta o verdura desean en el almuerzo. Investigaciones científicas muestran que los niños son más probables de comer algo si se les

- anima hacerlo.
3. Aumente los conocimientos sobre los grupos alimenticios “que faltan”, publicando información nutricional en el sitio de Internet de la escuela.
 4. Ofrezcase para ayudar al personal de servicios nutricionales a probar nuevas frutas, verduras, leche de sabores y productos de granos integrales.
-

Ideas para el éxito

- Recompense a los niños con fichas que pueden guardar para el “día de mercado” mensual. En este día, los niños pueden comprar alimentos de los grupos alimenticios a promover con las fichas.
- Siembre verduras. Pida que los salones de clase siembren un jardín. Los niños serán responsables de sembrar, cuidar y cosechar las verduras.
- Patrocine sesiones en donde los niños puedan probar nuevas y diferentes frutas y verduras, quesos, leche de sabores, y productos de granos integrales. Durante la sesión, hable sobre los beneficios de estos alimentos para la salud.
- Dé una clase de cocina para que los niños aprendan a preparar y servir más frutas, verduras y productos lácteos y granos integrales.



Desayuno

El desayuno tiene un papel importante en el día de un niño. De acuerdo a investigaciones científicas, los alumnos que desayunan sacan mejores calificaciones en matemáticas y lectura, muestran una mejor memoria en las pruebas de cognición, y corren menos riesgo de sobrepeso. Los niños que participan en el Programa Nacional de Desayunos Escolares han mejorado sus calificaciones en las pruebas estandarizadas, la asistencia, participación en el salón de clase y tienen menos tardanzas. A pesar de los beneficios de desayunar, los alumnos suelen no hacerlo. Según el USDA, se calcula que el 90 por ciento de los niños de 1 a 5 años de edad desayunan. Este porcentaje disminuya severamente a medida que los niños crecen. Apenas el 14 por ciento de los alumnos en preparatoria desayunan. Abogar por el desayuno en la escuela de su hijo resultará en que los niños reciban la nutrición que necesitan para comenzar bien el día.

El gobierno federal otorga a las escuelas fondos para el costo del programa de desayunos escolares. Este programa ayuda a los niños de hogares de bajos ingresos que califican, con desayunos gratuitos o a precio reducido. Una variedad de opciones para el desayuno está disponible para que las escuelas ofrezcan un programa de desayunos económicamente eficaz para que todos los alumnos tengan acceso a un desayuno saludable al comenzar el día. Además, el Idaho Dairy Council otorga a las escuelas fondos para la expansión de los programas de desayuno.

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Proyecto de desayunos escolares

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese si la escuela de su hijo participa en el Programa Nacional de Desayunos Escolares (PNDS).
2. ¿Tienen todos los grados acceso al programa?
3. Si su escuela participa en el PNDS, ¿qué tipo de desayuno se ofrece?
 - a. Tradicional (en la cafetería antes de la escuela);
 - b. En el salón de clase;
 - c. Para llevar, o
 - d. Después de la primera clase.
4. Infórmese qué tipos de alimentos se sirven. ¿Se sirve una variedad de alimentos saludables?
5. ¿Cuál es la tasa de participación estudiantil? Si es baja, ¿por qué no están aprovechando los alumnos el programa de desayunos? ¿Qué se puede hacer para aumentar la participación?

Considere algunas de las alternativas de desayunos en el número 3 arriba. Implementar una o dos de los métodos suele aumentar la participación estudiantil.

6. Si su escuela no participa en el PNDS:

Pregúntele al director de la escuela por qué no se ofrece el PNDS. Infórmese cuántos alumnos califican para recibir el almuerzo gratis o a precio reducido y abogue para que estos niños reciban el desayuno cada día.

Research (Investigue)

1. Infórmese de las opciones para el programa de desayunos escolares, los métodos de servirlos, ideas innovadoras para la participación, e historias de éxito escolar. Hay muchas guías y hojas de datos disponibles. Comuníquese con los programas de nutrición juvenil del Departamento de Educación para conseguir recursos sobre el desayuno.
2. Explore las opciones para los desayunos saludables que sean atractivos a los alumnos. Infórmese de los alimentos que han sido exitosos.
3. Identifique a las personas en la escuela que podrían ayudar a abogar (maestros, director, director de alimentos, enfermera).
4. Observe otros programas de desayunos escolares.

Educate (Eduque)

1. Comparta con los administradores escolares y con otras personas interesadas la ventaja de los desayunos escolares y las investigaciones académicas que apoyen el programa.
2. Informe a la escuela de sus preocupaciones, de la situación actual, opciones, potencial económico e historias de éxito. Infórmele que la escuela puede

recibir fondos federales para el programa.
3. Pregunte sobre los obstáculos que deben ser removidos antes de que pueda haber un cambio.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de padres, maestros, enfermera y miembros interesados de la comunidad.
2. Una red de relaciones le permite ofrecerle a la escuela voluntarios, investigar más opciones y promover el cambio.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela agregue a la actual política para el bienestar, una política sobre el programa de desayunos escolares.
2. Comience a servir el desayuno y/o opciones saludables en la escuela. Comience un programa piloto de desayunos.
3. Pida que los padres voluntarios ayuden a iniciar un programa de desayunos escolares en la escuela. Aparte días especiales cuando los padres desayunan con sus hijos en la escuela.
4. Reporte el progreso del programa en las reuniones del PTA. Hágalo con frecuencia.

Ideas para el éxito

- Invite a los padres a desayunar con sus hijos – El primer miércoles de cada mes
- Invitados especiales una vez al mes: el director, entrenador, mascota escolar, etc.
- Se ofrecen frutas frescas a los alumnos diario
- En la preparatoria, poner un quiosco de desayunos para llevar
- Escriba y haga anuncios públicos en la escuela para promover un desayuno escolar saludable
- Envíe información sobre los el programa de desayunos escolares a otros padres en la escuela para que sepan que está disponible.



Refrigerios

¿Sabía que comer el refrigerio es saludable – si son alimentos apropiados? Un refrigerio saludable es rico en nutrientes. Los alimentos que contienen muchos nutrientes proporcionan la mayoría de las vitaminas, minerales y otros nutrientes con pocas calorías. Un buen refrigerio da energía para el trabajo escolar y actividades recreativas. Además, un refrigerio en la mañana y en la tarde mejora la concentración y la memoria.

Muchas escuelas ofrecen refrigerios o piden que los padres los manden a la escuela. Las escuelas podrían calificar para recibir un reembolso federal por los refrigerios que se sirvan después de la escuela de parte del Departamento Agrícola de Estados Unidos (USDA). El programa de refrigerios después de la escuela reembolsa los refrigerios que se sirven a los alumnos durante actividades educativas después de la escuela. (Los equipos de deportes competitivos no califican para el programa de refrigerios después de la escuela.) El USDA también ofrece un programa que reembolsa la leche de los refrigerios de la mañana para alumnos sin acceso a los programas de almuerzos o desayunos escolares (ejemplo: alumnos de kínder de medio día). Si se les pide a los padres que manden refrigerios, muchas veces necesitan pautas y recomendaciones sobre los refrigerios saludables, creativos y apropiados para la escuela.

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Refrigerios

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese si la escuela de su hijo ofrece refrigerios. Si así es, infórmese qué se ofrece.
2. Infórmese si se les pide a los padres que manden refrigerios a la escuela. ¿Son para toda la clase o para su hijo únicamente?
3. Está inscrita la escuela en el programa del USDA de reembolso federal para los refrigerios después de la escuela?
4. ¿Qué tipo de refrigerios/alimentos se ofrecen en la tienda escolar?

Research (Investigue)

1. Infórmese de las opciones saludables para los refrigerios.
2. ¿Califica la escuela para el programa de refrigerios después de la escuela?

Educate (Eduque)

1. Escriba un artículo para el boletín escolar sobre ideas para refrigerios ricos en nutrientes.

2. En las reuniones de padres, ofrezca ideas para refrigerios saludables.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de padres, maestros, personal de servicios nutricionales y miembros interesados de la comunidad.
2. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, investigar más opciones, recaudar fondos y promover el cambio.
3. Trabaje con grupos industriales para conseguir apoyo educativo o económico para aumentar el consumo de los grupos alimenticios que haya identificado.

Take Action (Entre en acción)

1. Con la participación de los padres y maestros, forme pautas para los refrigerios en el salón de clase. Ejemplo: los refrigerios deben ser ricos en nutrientes y de los grupos alimenticios que desea promover. Haga una lista de los refrigerios que proporcionan nutrientes, no una lista de lo que no debe servirse. Tome en cuenta el almacenaje, la limpieza después de servir y el costo de los refrigerios.
2. Permita tiempo para el “aprendizaje”. Si quiere implementar algún criterio, permita tiempo para que los padres y alumnos lo aprendan: tiempo para identificar un refrigerio saludable, para ir de compras, y tiempo para cambiar. Ejemplo: después de la navidad, animaremos a los niños a comer refrigerios saludables en la escuela. Los refrigerios que se traen a la escuela después de esta fecha cumplirán con el siguiente criterio...”
3. Si la escuela no está inscrita en el programa USDA, anime al personal a solicitarlo.

Ideas para el éxito

1. Enséñeles a los alumnos lo que son refrigerios saludables. Permítales probarlos. Ofrezca refrigerios saludables por varios días.
2. Si hay una tienda escolar, anime al patrocinador a ofrecer opciones saludables.
3. Presente un día o una semana de concientización sobre los refrigerios saludables.
4. Pida que los padres traigan dos refrigerios cada semestre.

Educación nutricional

Es imperativo que hablemos de los hábitos de alimentación que contribuyen al aumento de la obesidad y problemas de salud en millones de niños en Estados Unidos.

¿Por qué?

- Porque en el estado de Idaho¹, al preguntárseles a los alumnos, reportaron haber consumido lo siguiente durante una semana típica:
- Sólo 17% de alumnos comieron frutas y verduras 5 veces o más
- Sólo 21% de alumnos tomaron 3 vasos o más de leche cada día
- En cambio, 30% de alumnos compraron al menos parte de su almuerzo de una máquina de ventas una o más veces
- La nutrición apropiada mejora la realización académica, aumenta la asistencia y disminuye las interrupciones en el salón de clase.²
- Los hábitos alimenticios saludables de la niñez perduran en la edad adulta.

La educación nutricional puede asegurar que los niños estén adecuadamente preparados para tomar opciones sanas. Existen numerosos currículos, programas para la promoción nutricional y ayudas audiovisuales para el salón de clase. Favor de ver los recursos al fin de esta guía para ideas sobre la educación nutricional.

¹ 2007 Idaho Youth Risk Behavior Study

² Nutrition Explorations. Why Teach Nutrition.
www.nutritionexplorations.org/educators/whyteach.asp

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Educación nutricional

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese de cómo y en dónde la escuela de su hijo promueve la educación nutricional (currículo, cafetería, anuncios, boletines para los padres, bienestar del personal, ferias de bienestar).
2. ¿En dónde en la escuela podrían participar y aprender los alumnos, padres y personal sobre la nutrición? ¿En la cafetería, salón de clase o en programas después de la escuela?

Research (Investigue)

1. Infórmese de las opciones para un currículo sobre la educación nutricional, promociones e

- historias de éxito. Use los recursos al fin de esta guía.
2. Revise los materiales para estos programas. Calcule los costos necesarios.
 3. Identifique a las personas interesadas dentro de la escuela (maestros, director, enfermera, personal de servicios nutricionales).

Educate (Eduque)

1. Informe a la escuela de sus preocupaciones, de la situación actual, opciones, historias de éxito y posibles costos.
2. Pregunte sobre los obstáculos que deben ser removidos antes de que pueda haber un cambio.
3. Trabaje con la escuela y administración sobre las maneras creativas de implementar oportunidades para la educación nutricional.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de padres, proveedores de cuidado, y miembros interesados de la comunidad.
2. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, investigar más opciones, recaudar fondos y promover el cambio.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela haga un plan para la implementación de la educación nutricional para la política de bienestar del distrito.
2. Implemente los cambios que la escuela y los padres han acordado. Si no han llegado a un acuerdo, sea persistente. Trabaje con la escuela para hacer cambios pequeños que puedan conllevar a cambios más dinámicos en un futuro. Trabaje para tener un plan de implementación que entregue un mensaje coordinado y consistente a lo largo de la escuela, no sólo durante la educación nutricional en el salón de clase.

Ideas para el éxito

- Los padres voluntarios dictan lecciones nutricionales y preparan refrigerios saludables.
- Los maestros incorporan actividades nutritivas en su currículo.
- Los anuncios de cada mañana incluyen un mensaje breve acerca de las opciones saludables.
- El personal escolar modela los mensajes nutricionales que se enseñan en la escuela.

Resources

Para recibir ayuda con la educación nutricional en la escuela, comuníquese con los siguientes programas:

University of Idaho Extension

Ofrece educación nutricional en las escuelas en todo el estado de Idaho
208-885-6827 o 208-364-4056

Departamento de Educación de Idaho,
Programas de Nutrición Infantil

Ofrece recursos para la educación nutricional en las escuelas y administra el programa "Power Panther"

(Educación nutricional de kínder a 4to grado)

www.sde.idaho.gov/site/cnp

208-332-6820

Idaho Dairy Council

Ofrece recursos para la educación nutricional

www.idahodairycouncil.org

208-327-7050



Recompensas que no sean alimentos, fiestas escolares

Una manera eficaz de motivar a los alumnos es con los alimentos. Por lo tanto se suelen usar como incentivos en el salón de clase. Desafortunadamente, algunas recompensas de alimentos socavan la educación nutricional y podrían animar a que se consuman demasiados alimentos altos en grasa y azúcar.

Los adultos tienen que ser conscientes más que nunca de los alimentos y recompensas que se ofrecen a los niños. Las recompensas de alimentos insaludables pueden confundir a los alumnos cuando en el salón de clase se les enseña acerca de los hábitos saludables de comer pero no se cumple con ellos en la escuela. Las fiestas escolares que incluyen alimentos también podrían contribuir a una mala dieta. Los alimentos con un valor nutritivo mínimo podrían disminuir la habilidad de los niños de aprender hábitos nutricionales positivos. Nosotros como maestros y padres necesitamos ser conscientes de nuestro papel como modelos para los alumnos. Tenemos que ser ejemplos positivos. Podemos hacerlo abogando por fiestas sanas de cumpleaños en el salón de clase y no recompensar a los alumnos con alimentos insaludables. Si se sirven alimentos en las fiestas escolares, escoja alimentos ricos en nutrientes de los grupos alimenticios a promover.

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Recompensas y fiestas escolares

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese de los tipos de recompensas que se suelen ofrecer en la escuela de su hijo. ¿En qué situaciones recompensan los maestros a los alumnos? Reúna información sobre las celebraciones escolares. ¿Se usan los alimentos como recompensas? ¿Se sirven en las celebraciones?
2. Decida si las recompensas y celebraciones promueven la salud y/o refuerzan las lecciones sobre la buena nutrición y un estilo de vida saludable.

Research (Investigue)

1. Investigue las alternativas de ofrecer alimentos como recompensas y de servirlos en las celebraciones. (Vea la sección Recursos bajo el título “Recompensas que no sean alimentos, fiestas escolares” para comenzar.)

2. Haga una lista de recompensas que no sean alimentos y de fiestas más saludables. (Vea la sección Recursos bajo el título “Recompensas que no sean alimentos, fiestas escolares” para hacer la lista.)

Educate (Eduque)

1. Informe a la administración escolar de sus preocupaciones, de la situación actual, alternativas, e historias de éxito.
2. Hable sobre el tema en la reunión del PTA. ¿Podrían los padres cambiar los alimentos que llevan al salón de clase? ¿Cuáles serían los parámetros para los alimentos servidos en las celebraciones? Por ejemplo: “Todos los alimentos para las fiestas deben cumplir con las pautas nutricionales con la excepción de un alimento dulce.”
3. Explique cómo este tema podría implementarse en la política de bienestar del distrito.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de los maestros, padres, personal de servicios nutricionales y personas interesadas. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, investigar más opciones, recaudar fondos y promover el cambio.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela/administración agregue a la política de bienestar del distrito, una política acerca de recompensas que no sean alimentos y celebraciones saludables.
2. Reparta a los padres una lista de ideas para alimentos saludables en las fiestas.
3. Recuérdeles a los padres de tomar en cuenta las restricciones alimenticias étnicas y médicas así como alergias al preparar refrigerios para el salón de clase.
4. Reparta listas de recompensas que no sean alimentos y de juegos activos para las fiestas que sean apropiados para la edad de los niños.
5. Ayude a recaudar fondos para las recompensas y fiestas saludables.

Ideas para el éxito

- El departamento escolar de servicios nutricionales prepara frutas frescas, quesos y galletas de granos integrales para las celebraciones en el salón de clase.
- Los padres reciben un libro de recetas saludables para preparar los refrigerios de las fiestas de cumpleaños.
- Los maestros recompensan a los alumnos con periodos de actividad física cuando terminan su trabajo.
- Las fiestas escolares son sencillas: juegos, refrigerio y premios. Los niños están entusiasmados y activos en los días de fiesta. Una fiesta sencilla es mejor para todos.

Recaudación de fondos

Los bajos presupuestos escolares hacen necesario la recaudación de fondos. Apoyamos el trabajo de los padres, maestros y alumnos en la recaudación de fondos adicionales para los programas escolares. Pero muchas escuelas venden bebidas y alimentos de mínimo valor nutritivo (AMVN) para recaudar fondos. Esto confunde a los alumnos ya que las lecciones en clase promueven alimentos saludables mientras que los adultos venden alimentos de mínimo valor nutritivo. Los padres pueden ayudar a las escuelas a escoger proyectos para recaudar fondos que sean saludables o que no incluyan alimentos para evitar los efectos negativos en la salud estudiantil y mantener el financiamiento de la escuela.

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Recaudación de fondos

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese de los tipos de recaudaciones de fondos que se suelen hacer en la escuela de su hijo. Fíjese en la salubridad de los alimentos y bebidas que se venden.
2. ¿Cuáles grupos de la comunidad participan en la recaudación de fondos? ¿Quién organiza los eventos? ¿Cómo puede usted educarlos sobre el tema?
3. Decida si hace falta una iniciativa en la escuela para la recaudación saludable de fondos.

Research (Investigue)

1. Investigue la eficacia de opciones saludables para la recaudación de fondos. Busque historias de éxito. (Vea la sección Recursos bajo el título "Recaudación de fondos" para comenzar.)
2. Haga una lista de actividades saludables para la recaudación de fondos o que no vendan alimentos. (Vea la sección Recursos bajo el título "Recaudación de fondos" para hacer la lista.)
3. Identifique a mediadores dentro de la escuela (maestros, director, director de servicios alimenticios, enfermera).
4. Observe otras oportunidades para la recaudación escolar de fondos.

Educate (Eduque)

1. Informe a la escuela de sus preocupaciones, de la situación actual, posibles alternativas, e historias de éxito
2. Reparta una lista de actividades saludables para la recaudación de fondos que no vendan alimentos.
3. Pregunte sobre los obstáculos que deben ser removidos antes de que pueda haber un cambio.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de los padres, maestros, enfermera y personas interesadas de la comunidad.
2. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, investigar más opciones, recaudar fondos y promover el cambio.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela/administración agregue a la política de bienestar del distrito una política acerca de la recaudación saludable de fondos sin la venta de alimentos.
2. A los grupos que recaudan fondos en la escuela/distrito de su hijo, promueva las actividades saludables para la recaudación de fondos o que no vendan alimentos.
3. Reporte frecuentemente sobre el progreso del programa en las reuniones del PTA.

Ideas para el éxito

- Los alumnos participan en una caminata y recaudan fondos entre sus amigos y familiares.
- En los eventos escolares se rifan membresías a un gimnasio.

Actividad y educación físicas

En los últimos 20 años, se ha triplicado la frecuencia de sobrepeso de los niños.¹ El Centro para el Control de Enfermedades calcula que una tercera parte de los niños nacidos en el año 2000 tendrán diabetes a no ser que se hagan grandes cambios en la nutrición y ejercicio físico.¹ A pesar de estos números y de numerosas exigencias a las escuelas, la actividad y educación física en las escuelas continúa declinando. En Estados Unidos, sólo un 32 por ciento de los niños participan diariamente en una clase de educación física. Muchas escuelas han eliminado o reducido el recreo.^{1,2}

La abogacía para el aumento de actividad y educación física puede tener un gran impacto en la escuela de su hijo. Menos del 25 por ciento de niños participan diariamente en 30 minutos de actividad física.¹ Se recomienda que participen en 60 minutos de actividad física diario. Los programas intensivos de actividad física han demostrado un aumento en la concentración y la disminución de interrupciones entre los alumnos, además del mejoramiento en las pruebas de matemáticas, lectura y escritura.³ Un estudio del Departamento de Educación del Estado de California tuvo resultados similares, vinculando los niveles elevados de actividad física con el rendimiento académico elevado.⁴

El Proceso P.A.R.E.N.T.

Pick a Project (Escoja un proyecto) – Actividad y educación físicas

Assess the Situation (Asesore la situación)

1. Infórmese de los tipos de actividad física que la escuela de su hijo ofrece (programas de caminar, educación física, recreo, etc.).
2. ¿Se ofrece educación física diariamente? ¿Cumple con el tiempo recomendado? (La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física recomienda que las escuelas proporcionen 150 minutos por semana de educación física a los alumnos de primaria y 225 minutos por semana a los de secundaria y preparatoria.)
3. ¿Incluyen las escuelas primarias el recreo diario en su horario?
4. ¿Se incorpora la actividad física en las materias académicas?
5. Decida si se necesita más actividad física y educación física.

Research (Investigue)

1. Investigue la importancia de la actividad y educación física en las escuelas y opciones para estos programas basado en las evidencias. Busque historias de éxito. Existen muchos programas para la implementación de programas apropiados para el desarrollo.
2. Use los recursos bajo el título “Actividad y educación física” en la sección Recursos para más ayuda.
3. Identifique a mediadores dentro de la escuela (maestros de educación física, entrenadores, director, enfermera, organizadores de deportes, directores de programas de después de la escuela).

Educate (Eduque)

1. Comparta sus investigaciones e ideas para el éxito escolar.
2. Informe a la escuela de sus preocupaciones, de la situación actual, opciones, historias de éxito y posibles costos.
3. Pregunte sobre los obstáculos que deben ser removidos antes de que pueda haber un cambio.
4. Use las declaraciones sobre posiciones para apoyar su causa. Vea las declaraciones en la sección “Entendiendo el ambiente escolar” en esta guía.

Network (Relaciónese)

1. Reúna el apoyo de los padres, personal escolar y personas interesadas.
2. Una red de relaciones le permitirá ofrecerle a la escuela voluntarios, recaudar fondos para nuevo equipo para la actividad/educación física, investigar más opciones para la actividad/educación física, y promover el cambio.

Take Action (Entre en acción)

1. Pida que la escuela/administración agregue a la política de bienestar del distrito una política acerca

de los requisitos para la actividad física, educación física o recreo.

2. Implemente los cambios acordados por la escuela y los padres. (Más tiempo para educación física o recreo, más programas apropiados para el desarrollo, actividades estructuradas, y/o breves periodos de actividad física.)

¹ National PTA and Parents' Action for Children. Healthy Lifestyles at Home and School. Fact Sheet: The Need for Physical Education and Physical Activity in Our Schools. 47-48.

² Center for Disease Control and Prevention. 60:Play. every day. any way. Tips for Parents. <http://www.cdc.gov/youthcampaign/materials/adults/pdf/tip-for-parent.pdf>

³ Action for Healthy Kids. 2004. The Role of Sound Nutrition and Physical Activity in Academic Achievement. <http://206.145.43.118/files/pdf/AcademicPerformanceActivity.pdf>

⁴ California Department of Education. 2002. State Study Proves Physically Fit Kids Perform Better Academically. <http://206.145.43.118/files/pdf/AcademicPerformanceActivity.pdf>

Ideas para el éxito

- Los fondos del PTA podrían utilizarse para comprar bolas, pedómetros, programas para después de la escuela y otros materiales para promover la actividad física.
- La actividad física en el salón de clase puede combinarse con las materias académicas.
- Forme un "autobús ambulante" y reúna a voluntarios para caminar con grupos de alumnos a la escuela.



Historias de éxito

Sección 5



“Qué maravilloso es que nadie tenga que esperar un solo momento para mejorar el mundo.”

Anne Frank

Historias de éxito de los equipos de padres

Los padres pueden causar el cambio. Aquí leerá acerca de los cambios exitosos en la nutrición y actividad/educación física realizados en las escuelas por los equipos de padres en Idaho.

Proyecto: Feria de la salud y seguridad y caminata de la Escuela Primaria y Secundaria Grangeville

Líder del equipo de padres: Lorie Palmer

Teléfono: 208-983-0400

Correo electrónico: LPalmer@eaglenewspapers.com

Escuela: Escuela Primaria y Secundaria Grangeville

Distrito escolar: Distrito 244 de Mountain View

Área: Recaudación de fondos

Antecedentes:

1. ¿Por qué hacía falta este esfuerzo?

Se han hecho tantos recortes a la educación que los programas de arte, música y educación física suelen ser pasados por alto para incluir las materias esenciales. El GEMS PTA cree que estos programas son esenciales para el éxito académico y social de nuestros alumnos.

2. ¿Cómo era el ambiente?

El apoyo de la comunidad fue fenomenal. La Escuela Grangeville presenta una feria de la salud cada año. Además de regalar bicicletas y patinetas, ofrecer refrigerios saludables y patrocinar una competencia para carteles acerca de la pirámide de los grupos alimenticios, se presentan eventos para que los niños puedan tomar talleres después de la escuela y durante la asamblea escolar. Los alumnos pidieron a personas que conocían que prometieran pagar una cantidad para que corrieran o un tanto por vuelta según lo que habían corrido el año anterior. Así las personas pudieron pagar de una vez y los niños no tuvieron que regresar con ellos para cobrar. Cada año recaudamos de \$5,000 a \$8,000. Además, el Hospital Syringa ha regalado camisetas a todos los participantes. Los padres, madres y abuelos de la comunidad ayudan a contar las vueltas y trabajan en el evento, desde la feria de la salud hasta la caminata. Ambos mercados, Asker's Harvest Foods y Cash And Carry Foods, han proporcionado refrigerios saludables tanto para la

feria como para los participantes en la caminata.

Situación:

1. ¿Qué retos encontraron?

Siempre es un reto organizar un evento. El tiempo ha sido un reto en el pasado. Parece que casi siempre llueve el día del evento.

2. ¿Cómo superaron los retos?

Llamamos a más voluntarios, usamos a más personas de la comunidad así como a los padres, y hemos realizado el evento adentro cuando hace mal tiempo.

Realización:

1. ¿Qué se logró?

La escuela se une como una sola entidad por el bien de los alumnos. Se siente bien que los niños logren una meta de aptitud física.

Resultados:

1. ¿Hizo una diferencia?

Este año la educación física fue recortada del presupuesto del distrito escolar pero pudimos ofrecerla para los niños de primaria. Esto fue algo grande. A nuestros niños les encanta la educación física. También le mostramos a la comunidad que trabajando juntos se puede lograr algo.

2. ¿Cuál fue la reacción de los niños/otras personas que participaron o fueron afectados por el logro?

Todos estuvieron muy entusiasmados. Hemos presentado la feria y la caminata por seis años y no ha perdido nada de su ímpetu. Los niños y los padres experimentan los resultados a través de ayuda con la lectura, educación física, música, arte y más.

3. ¿Qué datos tienen para apoyar su éxito?

Mantenemos un álbum de fotografías, un archivo de las donaciones y del número de personas que asisten a la feria, hablan en el evento y dan una donación. La prensa local, The Idaho County Free Press, lo documenta cada año.

Proyecto: Recreo antes del almuerzo

Líder del equipo de padres:
Bonnie Thompson, Directora
Teléfono: 208-253-4223
Correo electrónico: bthompsn@csd13.org
Escuela: Escuela Primaria Council
Distrito escolar: Council
Área: Recreo antes del almuerzo

Antecedentes:

1. ¿Por qué hacía falta este esfuerzo?
Antes de que cambiáramos el recreo a antes del almuerzo, los niños llegaban al salón de clase demasiado activos para aprender. A menudo se peleaban durante el recreo y tomaban de 10 a 15 minutos en el salón de clase para resolver la pelea. Además, tenían prisa para salir al recreo con sus amigos y no se terminaban el almuerzo.
2. ¿Cómo era el ambiente?
Cuando el almuerzo es antes del recreo, los niños comen más rápido y desperdician más alimentos para salir al recreo. Cuando el recreo es antes del almuerzo, los niños gastan energía y están listos para comer. Parecen desperdiciar menos comida. Cuando el almuerzo es antes del recreo, los niños van del recreo al salón de clase. Cuando tienen conflictos, los maestros deben resolverlos, de otra manera es difícil que los niños aprendan. Cuando el recreo es antes del almuerzo, los niños llevan los conflictos a la cafetería y tienen tiempo de resolverlos entre ellos. Dejan la cafetería y entran al salón de clase más calmados. Están listos para aprender.

Situación:

1. ¿Qué retos encontraron?
Antes de hacer el cambio, tuvimos que trabajar con los horarios de los maestros. Y tuvimos que formar un plan para darles tiempo a los niños de lavarse las manos antes de comer.
2. ¿Cómo superaron los retos?
Hablamos con los maestros y el personal de la cocina para revisar el horario. Colocamos un sanitizador de manos en la cafetería y requerimos que los niños lo usaran. A los alumnos que entraban con barro en las manos se les permitía lavarse en el baño antes de comer.

Realización:

1. ¿Qué se logró?
Los maestros reportan un aumento en el tiempo para el aprendizaje y menos conflictos entre los alumnos.

Resultados:

1. ¿Hizo una diferencia?
Hemos estado haciendo el recreo antes del almuerzo desde 2004 y hemos visto un aumento significativo en el aprendizaje.
2. ¿Cuál fue la reacción de los niños/otras personas que participaron o fueron afectados por el logro?
Recibimos un gran apoyo de parte de los padres.
3. ¿Qué datos tienen para apoyar su éxito?
Aunque no hemos realizado una encuesta oficial, los maestros me han dicho en varias ocasiones que el ambiente para el aprendizaje es mucho mejor.

Proyecto: Caminata

Líder del equipo de padres: Brooke Gale
Correo electrónico: jbgale@hotmail.com
Escuela: Escuela Primaria Cecil Andrus
Distrito escolar: Meridian
Área: Recaudación de fondos

Antecedentes:

1. ¿Por qué hacía falta este esfuerzo?
Este evento tuvo dos propósitos. El primero fue enseñarles a los niños los beneficios de la salud y del ejercicio físico y el segundo fue recaudar fondos para el PTA de la escuela Andrus. Cada alumno juntó promesas de pago.
2. ¿Cómo era el ambiente?
El evento se realizó en la escuela en el parque a las 6pm. Los alumnos caminaron o corrieron una distancia de un cuarto de milla. Los alumnos llevaban una tarjeta que se les marcaba al completar cada vuelta. Después de cuatro vueltas, entraban su nombre en un sorteo de premios, lo cual hacían después de cada vuelta posterior. Antes del evento, los alumnos tuvieron una competencia para nombrar la caminata. Vendimos camisetas con el nombre del evento. Cada niño recibió una bolsa con una botella para agua con el logotipo de la escuela y los nombres de los patrocinadores. También vendimos sándwiches saludables y zanahorias.

Situación:

1. ¿Qué retos encontraron?
La organización fue el reto más grande. Programar bastantes voluntarios y entusiasmar a los niños con la caminata.
2. ¿Cómo superaron los retos?
Con la ayuda de los padres y maestros coordinamos el evento. Recibimos donaciones de los negocios locales y de las familias. Para entusiasmar a los niños regalamos premios

maravillosos tales como un Ipad, un Wii y pases al zoológico.

Realización:

1. ¿Qué se logró?
Una tercera parte de la escuela participó y recaudamos una cantidad grande para el PTA. Los niños se entusiasmaron con nombrar el evento. Unió a los niños. Recibieron varias oportunidades para anotar una idea para el nombre. Los niños votaron por el nombre del evento de 2008: You Walk, You Rock!

Resultados:

1. ¿Hizo una diferencia?
Los niños aprendieron que es divertido participar en una actividad saludable.
2. ¿Cuál fue la reacción de los niños/otras personas que participaron o fueron afectados por el logro?
Les encantó a los niños y estoy segura que será mucho mejor el año entrante.
3. ¿Qué datos tienen para apoyar su éxito?
Mantenemos información organizacional en la computadora así como los recibos de los gastos.

Proyecto: Receso nutricional

Líder del equipo de padres: Amy Dye
Teléfono: 208-343-6840
Correo electrónico: adye@d59.k12.id.us
Escuela: Escuela Secundaria Firth y Escuela Preparatoria Firth
Distrito escolar: Firth
Área: Nutrición escolar

Antecedentes:

1. ¿Por qué hacía falta este esfuerzo?
Tantos alumnos estaban llegando a la escuela a sólo unos minutos antes de la campana, pocos llegaban a clase a tiempo. Muchos de ellos no habían desayunado y no tenían tiempo de comer hasta la hora del almuerzo.
2. ¿Cómo era el ambiente?
Antes de que comenzáramos el receso nutricional, muchos alumnos no llegaban a tiempo para desayunar en la escuela. Los que llegaban a tiempo solían pasar el tiempo hablando con sus amigos en vez de desayunar. Les pedimos a los maestros que nos dieran 3 minutos de cada clase durante el día. Después de la primera clase del día, los niños van a la cafetería para un receso nutricional de 15 minutos. El menú incluye granos integrales, carne baja en grasa, queso bajo en grasa, yogur, frutas frescas, y leche.

Situación:

1. ¿Qué retos encontraron?
Cuando comenzamos el programa no sabíamos cuántos alumnos llegarían. Resultó que no teníamos suficientes asientos ni alimentos en la primera semana del programa. Algunos padres se quejaron que era la responsabilidad de los padres, no de la escuela, darles el desayuno a los niños.
2. ¿Cómo superaron los retos?
Pusimos más mesas y asientos. Preparamos más alimentos. Hablamos con los padres que se habían quejado y les enseñamos las estadísticas del éxito. El receso nutricional no es un requisito; los que no desean participar no tienen que ir.

Realización:

1. ¿Qué se logró?
Desde que hicimos el cambio del programa de desayunos escolares al receso nutricional, hemos triplicado el número de alumnos que servimos.

Resultados:

1. ¿Hizo una diferencia?
Los niños prestan más atención en clase porque no tienen hambre. Pueden concentrarse en su trabajo.
2. ¿Cuál fue la reacción de los niños/otras personas que participaron o fueron afectados por el logro?
Les gusta a los niños y muchos llegan a la cafetería durante el receso de 15 minutos. Ya que el 60% de los niños califican para recibir el almuerzo gratis o a precio reducido, se considera que las escuelas Firth son de "gran necesidad", por lo cual ningún alumno tiene que pagar por el receso nutricional.
3. ¿Qué datos tienen para apoyar su éxito?
En septiembre de 2006 servimos 480 desayunos en la preparatoria en un mes (comida escolar). En septiembre de 2007 servimos 1,860 desayunos en la preparatoria en un mes (receso nutricional).

Proyecto: Subvención para un programa de frutas y verduras

Líder del equipo de padres: Irene Thornton,
Coordinadora de Servicios Alimenticios
Teléfono: 208-289-4204
Correo electrónico: Ireneth@tds.net
Escuela: Preparatoria Kendrick
Distrito escolar: Kendrick 283
Área: Nutrición

Antecedentes:

1. ¿Por qué hacía falta este esfuerzo?
Decidimos pedir una subvención para la preparatoria porque nos preocupaba que los alumnos llegaban a la escuela sin desayunar. Queríamos mostrarles la variedad de frutas y verduras frescas que están disponibles.
2. ¿Cómo era el ambiente?
Antes de pedir la subvención, los alumnos llegaban a la escuela sin tener tiempo de comer hasta la hora del almuerzo. Es demasiado tiempo sin comer. Con los fondos de la subvención, la preparatoria compró una carreta que se ponía en el pasillo de la escuela cada mañana surtida de frutas frescas. Los alumnos tomaban una manzana, pera, plátano o lo que había ese día. Algunos alumnos se comían la fruta de una vez mientras que otros la guardaban para más tarde. También repartíamos diferentes frutas y verduras a los salones de clase dos veces a la semana. Le dimos un refrigerio de frutas y verduras al club de arte que se reunía 3 veces por semana después de la escuela.

Situación:

1. ¿Qué retos encontraron?
Tuvimos que hablar con los alumnos sobre no tirar los desechos en el pasillo y recoger sus desperdicios. Sabíamos que la subvención se vencía al fin del año y que iba a ser difícil dejar de repartir las frutas y verduras frescas.
2. ¿Cómo superaron los retos?
Después de hablar con los alumnos y avisarles que si dejaban desechos en el pasillo iban a tener que comer en la cafetería, cobraron orgullo en la presentación de la escuela. Sin la subvención este año, vamos a seguir proporcionando frutas frescas durante la mañana mientras podamos con el presupuesto.

Realización:

1. ¿Qué se logró?
Les dimos a los niños la oportunidad de recibir

frutas y verduras frescas durante el día. Les dimos una variedad para probar sus gustos.

Resultados:

1. ¿Hizo una diferencia?
Recibimos muchos comentarios positivos, específicamente de los maestros de salud y del club de arte. Para celebrar un año exitoso, tendremos una Celebración Saludable de la Cosecha. Vamos a presentar diferentes tipos de manzanas para que las prueben todas. Repartiremos literatura sobre la importancia de las frutas y verduras frescas para que los niños la lleven a casa.
2. ¿Cuál fue la reacción de los niños/otras personas que participaron o fueron afectados por el logro?
Recibimos una reacción maravillosa. Les gustaron las piñas, kiwis, fresas, uvas y muchas más.
3. ¿Qué datos tienen para apoyar su éxito?
No llevamos datos sobre cuánto se consumió, pero utilizamos los fondos otorgados. El programa fue tan exitoso en la preparatoria que estoy solicitando una subvención parecida para la Escuela Primaria Julietta. ¡Espero otro año escolar exitoso!



Evaluación

Sección 6



“No se pregunte qué necesita el mundo. Pregúntese qué le hace sentirse con vida, y hágalo. Porque lo que el mundo necesita es a personas que han cobrado vida.”

Robert Thurman

Evaluación

Hay muchas buenas razones para que un grupo de padres evalúe sus esfuerzos. Cuando se hace correctamente, la evaluación puede mejorar sus esfuerzos de promover la salud y el desarrollo a cualquier nivel. La evaluación ofrece las siguientes ventajas para grupos de cualquier tamaño:

El reunir información sobre la manera que se hacen las cosas y los resultados nos ayuda a entender cómo desarrollar iniciativas comunitarias, de esta manera ofreciendo lecciones de las cuales otros grupos pueden aprovechar. Los comentarios y opiniones constantes mejoran el trabajo comunitario, animando el constante ajuste de los programas, políticas y otras intervenciones. Al pedir la participación de los miembros de la comunidad, quienes antes no tuvieron una voz, ellos reciben la oportunidad de entender y mejorar los esfuerzos locales. Finalmente, la evaluación hace que los grupos sean responsables a la comunidad y a los que proporcionan fondos. También hace que los que financian los proyectos sean responsables a las comunidades que sirven. A medida que el equipo haga cambios, siempre debe repasar su progreso. Reconozca sus éxitos y resuelva los problemas que se presenten. Podría ser que el equipo tenga que revisar el plan a lo largo del proceso para cerciorarse de lograr sus metas.





Comunicación

Sección 7



“Nunca dude que un pequeño grupo de personas pensativas comprometidas puedan cambiar el mundo. De hecho, son los únicos que lo han logrado.”

Margaret Mead

¡Lo logró! ¡Creó cambio!

¡Felicidades! Su equipo puede contar su historia y celebrar su éxito. Los recursos en seguida contienen buenas recomendaciones y modelos para compartir su historia con los medios de comunicación.

Cuenta su historia: Haga que otros conozcan su éxito

La guía "Telling Your Story" fue desarrollada por la American Heart Association en conjunto con Action for Healthy Kids de Ohio. La guía puede ayudar a los equipos estatales a incluir en su plan de acción la abogacía con los medios de comunicación. Incluye: el significado de la abogacía con los medios de comunicación, recomendaciones para trabajar con los medios de comunicación, guías y recursos para realizar actividades consultivas eficaces con los medios de comunicación.

Vaya el sitio de Internet www.ActionForHealthyKids.org, haga clic en "Team Member Center" y luego en "Tools for Teams".

Cambie el panorama: Mejore la nutrición escolar

Esta guía es sobre la nutrición escolar completa, incluyendo el compromiso a la nutrición y actividad física, experiencias placenteras de comer, comidas escolares de calidad, opciones para alimentos saludables, educación nutricional y cómo promover el programa con el público. La guía puede ayudar a que las personas interesadas hagan algo para mejorar la nutrición escolar. También incluye una variedad de ayudas a nivel local para hacer conocer y corregir los problemas escolares que influyen en la nutrición y actividad física de los alumnos. Encontrará ejemplos de cartas y de guiones así como recomendaciones sobre cómo compartir su historia. <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/changing.html>



Recursos adicionales

Sección 8



“Lo que uno hace por los niños nunca es en vano. Parece que no nos ven – rondando, apartando la mirada – y rara vez nos dan las gracias, pero lo que hacemos por ellos no es en vano.”

Garrison Keillor

Recursos

Recursos para los grupos alimenticios a promover

Action for Healthy Kids

<http://www.actionforhealthykids.org>

Idaho State Department of Education *Child Nutrition Programs*

<http://www.sde.idaho.gov/site/cnp/>

Idaho Dairy Council

Free Nutrition Education Materials/Programs and Resources, Grants (Wellness, Vending, Milk Coolers, Expanding Breakfast, Dairy Makes a Difference), New Look of School Milk

<http://www.idahodairyCouncil.org>

General Nutrition

Overall Information on Nutrition, Kids Games, Tips and more

<http://www.mypyramid.gov>

<http://www.nutritionexplorations.org>

National Dairy Council

Tools for Schools; Recipes, Health Tips and More

<http://www.nationaldairyCouncil.org>

Fruits and Veggies More Matters

www.fruitsandveggiesmorematters.org

Beef Council *Healthy School Nutrition*

<http://www.beefnutrition.org/matehealthyschoolnutrition.aspx>

Making It Happen! *"School Nutrition Success Stories"*

<http://apps.nccd.cdc.gov/MIH/MainPage.aspx>

Team Up at Home *Lots of Fun Activities for Families*

www.fns.usda.gov/tn/Resources/teamupbooklet.pdf

Recursos para el desayuno

Breakfast First *Healthy Food for Hungry Minds – SBP Information, Parent Advocacy and Research*

www.breakfastfirst.org

Action for Healthy Kids

Improving and Expanding School Meal Programs

www.ActionForHealthyKids.org/resources_topic.php?topic=20



FRAC School Breakfast Program: SBP Information, Facts and Figures
www.frac.org/html/federal_food_programs/programs/sbp.html

USDA The School Breakfast Program: Fact Sheet
www.fns.usda.gov/end/Breakfast/AboutBFast/FactSheet.pdf

Changing the Scene Improving School Breakfast: SBP Resources, Guides and Research
www.fns.usda.gov/tn/Resources/changing.html

CDE Nutrition Unit
303-866-6661/888-245-6092

S. 2507 Child Nutrition and WIC Reauthorization Act of 2004
<http://www.cbo.gov/ftpdoc.cfm?index=5518&type=0&sequence=0>

Idaho Local School Wellness Policy Implementation Guide
http://www.ActionForHealthyKids.org/filelib/toolsforteam/recom/CO_CO-%20School%20Wellness%20Guide-Web.pdf

For additional information please visit the School Nutrition Association Parent Site:
<http://www.schoolnutrition.org/parent.aspx?id=1981>

Recursos para los refrigerios

Food Research and Action Center (FRAC) Federal Food Programs
Including information regarding the Child & Adult Care Food Program (CACFP)
www.frac.org

United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service
Nutrition Assistance Programs (after-school snack program and special milk program)
www.fns.usda.gov

Western Dairy Council Healthy Snack Ideas
www.wdairyCouncil.com

New Mexico Fact Sheet Classroom Snacks
www.ActionForHealthyKids.org

All it Takes is Nutrition SENSE (Students Encouraging Nutritious Snacks Everyday)
Toolkit for your School Store
<http://www.opi.state.mt.us/schoolfood/nutritionense.htm>

Action for Healthy Kids Alabama Guide to Healthy School Stores
www.ActionForHealthyKids.org

National Dairy Council Healthier Eating: Getting Where You Need to Be (Food Groups to Encourage)
http://www.nationaldairyCouncil.org/NR/rdonlyres/C2FE6804-C800499D-A010-DFB37969EE34/0/DMIHealthierEatingHOE_4.pdf

Beef Council Live Well! Enjoy Nutrient Rich Foods Toolkit
<http://www.beefnutrition.org/matedownloadsforpatientsandclients.aspx>
<http://www.nationaldairyCouncil.org/NationalDairyCouncil/Health/Materials/Live+Well+Enjoy+Nutrient+Rich+Foods+tool+kit.htm>

Recursos para la educación nutricional

Idaho Dairy Council

Free Resources, Nutrition Education Programs and grants for Schools, Health Professionals and Consumers
<http://www.idahodairyCouncil.org>
<http://www.nutritionexplorations.org/>

Idaho State Department of Education *Child Nutrition Programs*

<http://www.sde.idaho.gov/site/cnp/>

Teachfree.com *Preschool through 12th grade educators with high-quality educational materials that supplement the curriculum. Resources can also be downloaded for use in the classroom.*
www.teachfree.com

USDA Food and Nutrition Services

Links to Nutrition Education Resources for Schools, Parents and Children
www.fns.usda.gov/fns/nutrition.htm
www.teamnutrition.usda.gov/Resources/mypyramidclassroom.html

Food and Nutrition Information Center

Curriculum and Resources for Schools, Parents and Children
www.nal.usda.gov/fnic/etext/5adayresources.html
www.nal.usda.gov/fnic/pubs/bibs/edu/preschool.html

Recursos para recompensas que no sean alimentos, fiestas escolares

Making It Happen! *“School Nutrition Success Stories”*

<http://apps.nccd.cdc.gov/MIH/MainPage.aspx>

Action for Healthy Kids *Alternative Rewards and More*

www.ActionForHealthyKids.org

Michigan Team Nutrition *Common Allergies, Snack Ideas and More*

www.tn.fcs.msue.msu.edu/resources.html

Alternatives to Food as Reward *Connecticut State Department of Education, Bureau of Health and Nutrition Services and Child/Family/School Partnerships, September 2004:*

www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm

Connecticut Team Nutrition *Alternative Rewards and Celebrations: Tips and Facts*

www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/index.htm#Healthy

Center for Science in the Public Interest *Alternative Rewards and Celebrations: Tips and Facts*

www.cspinet.org/nutritionpolicy/constructive_rewards.pdf
www.cspinet.org/nutritionpolicy/policy_options_healthycelebrations.html

Coalition on Children and Weight *San Diego Alternative Rewards and Celebrations: Tips and Facts*

www.ccwsd.org/resourcesfundraising.htm

National Dairy Council *Healthier Eating: Getting Where You Need to Be (Food Groups to Encourage)*

http://www.nationaldairyCouncil.org/NR/rdonlyres/C2FE6804-C800-499D-A010-DFB37969EE34/0/DMIHealthierEatingHOE_4.pdf

Beef Council *Live Well! Enjoy Nutrient Rich Foods Toolkit*

<http://www.beefnutrition.org/matedownloadsforpatientsandclients.aspx>

<http://www.nationaldairycouncil.org/NationalDairyCouncil/Health/Materials/Live+Well+Enjoy+Nutrient+Rich+Foods+tool+kit.htm>

Recursos para la recaudación de fondos

Making It Happen! *“School Nutrition Success Stories”*

<http://apps.nccd.cdc.gov/MIH/MainPage.aspx>

Action for Healthy Kids *Fund-raising Ideas & Resources*

www.ActionForHealthyKids.org/resources_topic.php?topic=13

Richland County School District One *Fund-raising Ideas and More*

www.richlandone.org/departments/student_nutrition/fundraising_ideas.htm

Connecticut State Department of Education *Fund-raising Facts, Resources, and Ideas*

www.state.ct.us/sde/deps/Student/NutritionEd/Healthy_Fundraising_Color.pdf

Louisiana Action for Healthy Kids and Team Nutrition *Fund-raising Ideas and More*

www.doe.state.la.us/lde/nutritioned/1861.html

California Lean *Fund-raising Ideas and More*

www.californiaprojectlean.org

Healthy Fund-raisers for PTAs

http://www.pta.org/pr_magazine_article_details_1127491576078.html

Cooking with MyPyramid *Fund-raising Program*

<http://www.cookingwithmypyramid.com/CWM%20Fundraiser.htm>

Recursos para la actividad y educación física

Action for Healthy Kids *Numerous Ideas, Resources and Facts on Physical Activity*

http://www.ActionForHealthyKids.org/resources_topic.php?topic=19

Action for Healthy Kids *ReCharge! Energizing After-School Kit*

http://www.ActionForHealthyKids.org/special_after.php

Action for Healthy Kids' Fact Sheet

Building the Argument: The Need for Physical Education and Physical Activity in Our Schools

www.ActionForHealthyKids.org

Michigan Team Nutrition *Physical Activity Information and Links for Parents, Teachers and Children*

<http://www.tn.fcs.msue.msu.edu/physicalactivity.html>

Take 10: Getting Kids Active 10 Minutes at a Time *Classroom Based Physical Activity and Curriculum Tool*

<http://www.take10.net/>

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

<http://www.aahperd.org/>

www.shapeupchallenge.org

PE Links 4 U *Physical Education Resources and Links for K-12th Grades*
<http://www.pelinks4u.org/>

Rescuing Recess *Advocacy Information for Parents, Teachers and Kids*
<http://www.rescuingrecess.com/>

OPI Recess Before Lunch Policy: Kids Play and then Eat
<http://www.opi.state.mt.us/schoolfood/recessBL.html>

KidsWalk-to-School

CDC's Nutrition and Physical Activity Program Information and Resources on Increasing Awareness of Walking Programs, Encouraging Students to Participate, Walking School Buses, Pre-Packaged PowerPoints and More
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/

Walking School Bus

"How to" Guides, Basic Information, Evaluations, Walkability Checklist, Program Examples and Pedestrian Safety
www.walkingschoolbus.org

Recursos adicionales

Esta es una lista de otras organizaciones que están trabajando para mejorar la nutrición y educación física en las escuelas. Visite los siguientes sitios de Internet para más información.

The Biggest Generation - CDC

<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/healthtopics/connect.htm>

IOM Recommended Standards for All Foods Offered in the School Environment

<http://www.iom.edu/CMS/3788/30181/42502.aspx>

Alliance for a Healthier Generation

Recommended Standards for Physical Activity, Nutrition Education, School Meals and all foods offered in the school environment
<http://www.healthiergeneration.org>

www.ActionForHealthyKids.org

